



Cycle de 4 journées - les dimanches

17 novembre 2024 - 19 janvier 2025

16 mars et 25 mai 2025.

APPROFONDIR LE YOGA & EXPLORER LES YAMAS & NIYAMAS QUALITÉS DE RELATION AUX AUTRES & À SOI AUTRANS

Quelles qualités entretenir dans la relation aux autres et à notre environnement - et dans la relation à nous-même - pour vivre de manière juste et avec le support que représente le yoga? **Voilà une invitation à explorer sur le tapis et dans les échanges ces deux enjeux essentiels du yoga.**

Au programme :

- Étude des *Yamas* et des *Niyamas* dans les Yoga-sutras de Patanjali
- Ateliers en groupes et recherche personnelle
- Qualité de la respiration
- Pratique posturale (supports, directions, circulation du souffle, etc.)
- Chant de mantras
- Pratique de la méditation
- Accompagnement à la pratique personnelle

> Le dimanche, 10h-17h

> Cycle complet 250€ (à l'unité 75€).

> Suivi en individuel en option (135€ à 160€ - 3 cours d'1h à répartir)

AVEC ADELINE CHARVET
PROFESSEURE MEMBRE ET CERTIFIEE
DE L'INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA



www.yogasoif.fr

INFOS & RESERVATIONS : 06 48 60 87 53
ADELINE.YOGASOI@GMAIL.COM

