



DIMANCHE 11 JUIN
DE 10H A 16H30
JOURNÉE
YOGA, NATURE & MÉDITATION
AUTRANS-MEAUDRE-EN-VERCORS

AU PROGRAMME :

**Pratique du yoga en forêt associée à la marche, en silence,
Temps de méditation, d'observation, de respiration en profondeur.**

Une invitation à se relier à soi, à ce qui nous entoure, et à laisser dialoguer tout cela... dans cette nature généreuse qu'offre le plateau du Vercors.

Tous niveaux en yoga et en marche bienvenus.

Une partie du stage en salle en cas de pluie.

Sur réservation : 06 48 60 87 53 - adeline.yogaso@gmail.com

Tarif : 70€/journée (arrhes 40€) - pique-nique tiré du sac



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

www.yogaso.fr

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

