

Yoga

matinée

dim. 15 décembre 2019

9h30 > 12h30

salle du gymnase de bois de St Jaume

Le Rouret / Chateauneuf (06)

2 pratiques d'une heure
pour débutants ou réguliers,
et une pause avec
échange sur le thème...

salutation tibétaine
et salutation au soleil

dirigées par

Caterina Suzzi & Éric Savalli

ericSavalli@yogaAzur.fr

06 60 42 26 32



Stage organisé par **Aiki Dojo Azur**,

dirigé par **Eric Savalli** (pratiquant de Yoga depuis 2006, diplômé IFY (Institut Français du Yoga) certifié UEY (Union Européenne de Yoga)
Éric pratique par ailleurs la méditation depuis 2008)

et par **Caterina Suzzi** (pratiquante de Yoga depuis 2004 et a séjourné un mois au centre "Astanga Yoga" de Varkala en Inde en 2008)

une pause de 30/45 minutes pendant laquelle
il sera possible de prendre des **boissons chaudes**
offertes et d'échanger autour du thème de la matinée.

Pré-inscription

obligatoire svp afin d'organiser
ou en cas d'annulation

25 € la matinée (1 cours 15€)
prévoir l'appoint sur place

ouvert à tous :
débutants ou réguliers

