

YOGA NIDRA & MANDALA

Marie Pierre Campagne

6 juin - 9h00 à 12h00 / gratuit



« J'ai entendu parler du yoga, mais qu'est-ce que c'est vraiment ?

«Est-ce pour moi et qu'est-ce qu'il m'apportera ? Est-ce aussi miraculeux qu'on le dit, et pourquoi ? Quel yoga choisir ? ».

Cet atelier est destiné à celles et ceux qui souhaitent découvrir cette science de l'humain, avec l'éventuelle intention d'intégrer ultérieurement un cours collectif.

Tous les pratiquants.es qui voudraient comprendre ce qui se cache derrière les postures sont également concernés !

L'association du Yoga-Nidra et du mandala permet de faire appel à nos ressources et à nos capacités de santé et de bonheur... Avec le dessin comme moyen visible et symbolique.

INFORMATIONS ET RESERVATIONS

+ 33 (0)3 81 86 00 10

contact@domainedebournel.com