

Yoga le 9 décembre

Un atelier de yoga sera proposé samedi 9 décembre de 9h à 12h par l'association Prâna Yoga, à la salle plancher. Au cours de cette matinée animée par une enseignante titularisée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, il s'agira de découvrir ou d'approfondir sa pratique du yoga à travers l'énergie des saisons. A l'écoute de l'énergie d'hiver, la pratique sera une invitation à revenir vers l'intérieur, vers les plans plus profonds de soi-même, autant sur le plan physique que sur le plan de la conscience.

Prochaines dates: samedis 3 février, 7 avril, 2 juin et 7 juillet.

Tarif: 32€. Renseignements: 06.87.87.37.84 ou pranayoga47@orange.fr, www.yoga-marmande.fr