

JOURNEES YOGA MARCHÉ MEDITATION

Planning 2018-2019

(dates susceptibles de modifications)



THEMES	DATES
L'élément TERRE, la stabilité	Ve 14/09 et Sa 22/09
L'élément EAU, la fluidité	Ve 16/11 et Sa 24/11
L'élément FEU, la transformation	Sa 26 /01 et Ve 01/02
L'élément AIR, l'ouverture	Sa 23/02 et Ve 01/03
L'élément ESPACE, son et silence	Ve 19/04 et Sa 27/04
Le TOUT infini ...	Sa 25/05 et Ve 07/06

Je vous invite à partager en pleine Nature, en pleine Conscience, deux fois par trimestre durant l'année scolaire, la joie du YOGA, de la MARCHÉ et de la MEDITATION dans divers «coins charmants» de l'île (Yoga : 2h-2h30 de pratiques posturales, respiratoires et méditatives, Marche modérée : 1-3h selon le lieu).

Il s'agit de 6 Journées complémentaires sur le thème des 5 éléments, des 5 sens, des « kosha », sous l'éclairage du Yoga Sutra de Patanjali.

Chaque Journée a lieu deux fois : un samedi en fin de mois et le vendredi suivant ou précédent. Une inscription préalable à chaque sortie en facilitera l'organisation. Le tarif est de 60 euros pour l'ensemble des 6 journées ou de 12 euros la journée.

Si vous désirez parcourir ainsi un petit bout de chemin vers l'intériorité et obtenir les informations relatives aux sorties, contactez

Genevieve.pendje@gmail.com en indiquant vos noms, téléphone et ville.

Au plaisir d'une prochaine rencontre !

Geneviève

0262 25 35 78

0692 31 58 66