

Journées YOGA/MARCHE/MEDITATION



*Je vous invite à venir partager, deux fois par trimestre, la joie du **YOGA** (2H à 2H30) et de la **MARCHE** modérée (1 à 3H), pratiqués en pleine Nature.*

Les Journées se complètent, suivent une progression et forment un tout sur le thème des 5 éléments, des 5 sens et des 5 « kosha ». Mais il est possible de ne participer qu'à l'une ou l'autre Journée.

*Une inscription préalable à chaque sortie en facilitera l'organisation. Le tarif est de 12 euros la journée. Chaque Journée aura lieu deux fois : **le samedi** en fin de mois et **le vendredi** suivant.*

Planning 2017-2018

Sa 30/09 et ven 06/10 : Élément Terre

(Piton Ravine Blanche au 23^e km)

Sa 25/11 et ven 01/12 : Élément Eau

Sa 27/01 et ven 02/02 : Élément Feu

Sa 24/02 et ven 02/03 : Élément Air

Sa 21/04 et ven 27/04 : Élément Espace

Sa 26/05 et ven 01/06 : Tout cela



Si vous désirez parcourir ainsi un petit bout de chemin vers l'intériorité et obtenir les infos relatives aux sorties, contactez Genevieve.pendje@gmail.com en indiquant prénom, nom, téléphone, ville, activité.



Veillez préciser si vous êtes intéressé(e) par le samedi, le vendredi ou par les deux. Merci de me signaler aussi d'éventuels problèmes de santé et si vous êtes débutant en Yoga.

Au plaisir de vous lire et de vous rencontrer bientôt. Bien amicalement,

Geneviève P.