

# "Le Souffle de l'Inde"

Journée consacrée au Yoga

Samedi 27 octobre de 10h à 17h30

"Au Cœur des Pételins"

- **10h/ 12h45** : pratique posturale , asanas 2h30  
puis relaxation courte 15mn
- **13h00** : repas (délicieux...), puis au choix repos, ou ballade,  
ou partage autour d'un excellent thé, tisane ou café...
- **14h45** : enseignement « **En quoi connaître la symbolique des postures est important dans notre pratique de Yoga** »
- **16h00/17h30** : pratique posturale, asanas  
puis relaxation longue 40mn Yoga nidra

**Tarif** : 45 euros la journée, repas compris

**Clôture des inscriptions** le 15 octobre 2018,

*un apport de 20 euros vous est demandé à la réservation, Merci.*

**Chrystèle** et le "**Souffle de l'Inde**" vous remercie de votre attention et vous souhaite une excellente journée. Et n'oubliez pas...d'être heureux(ses) !

Pour plus de renseignements et Réservation contactez Chrystèle :

**Tel 06 30 32 26 82 ou 04 94 67 17 51**