



YOGA & NATURE

LA NATURE EN SOI

Inspirer et incarner la nature et ses énergies

Dimanche 12 mai 2019

Au programme, en extérieur et à l'intérieur, matin et/ou après midi, selon les possibles du temps et de chacun :

Pranayama, kriyas, hatha flow, hatha yoga & yoga nidra

Pratique dans l'herbe, réveil des énergies au soleil et à l'ombre des arbres, parc de la **Vasque de Lattes-Port Ariane**, de **9h30 à 11h30** (ou au Mas Rouge selon la météo) : **20 euros**

Repas tiré du sac

Séance ludique et introspective de yoga autour des énergies incarnées dans les postures d'animaux et de végétaux, de **13h30 à 16h30**, dans la belle salle du **Mas Rouge de Lattes-Boirargues** : **30 euros**

45 euros pour la journée complète

Dimanche Yoga !

Une journée de réveil
des sens et d'union
avec la nature

**Dimanche 12 mai 2019,
à Lattes**

Pratiques dans la nature
et dans les anciens
chais du Mas Rouge

Pensez à réserver !
Matin et/ou Après-midi
Les places sont limitées.

INFOS & INSCRIPTIONS :

FRANÇOISE BISSON

06 30 35 34 55

francoisebisson@yahoo.com

 www.inspirationyoga.fr

 [facebook.com/](https://facebook.com/francoise.bisson)

[francoise.bisson](https://facebook.com/francoise.bisson)