



Ateliers & Stages

au 9 Rue de l'Etoile à Bar le Duc

Evènements	Janvier-Mars 2023	Horaires/Tarifs
Méditation (tradition Yoga) <i>La méditation fait intégralement partie du Yoga: passer par l'expérience corporelle, du souffle, de la qualité de présence à soi, et entrer " dans "l'état d'être", ici et maintenant.</i>	Samedi 21 janvier 2023 Samedi 11 février 2023 Samedi 25 mars 2023 <i>Animée par François</i>	8h45-10h <i>10 € la séance (dont 5 € dédiés à donation)</i>
Mantra e(s)t Méditation : chanter, se recharger, partager <i>Entrer en résonance avec nous-mêmes et le monde par le chant de mantras et de chants "mantriques" de diverses cultures. Retrouver une nouvelle fluidité et un état plus posé et paisible, s'ouvrir à l'essence de notre existence.</i>	Vendredi 3 février 2023 Vendredi 3 mars 2023 <i>Animé par Sibylle et François</i>	19h-21h <i>15 € la séance (dont 5€ dédiés à la donation)</i>
Sortie « YogaNature de nuit » Autour de Savonnières dvt Bar <i>« Faire corps » avec l'environnement, éveiller les sens, se connecter à la beauté et la vie de la Nature: marche consciente silencieuse et pratiques debout en cours de route.</i>	Vendredi 10 mars 2023 <i>Animé par Sibylle & François</i>	18h-20h/20h30 <i>15 € la sortie</i>
« Yoga et Randonnée en Hautes Vosges » STAGE RESIDENTIEL A La Bresse (88)	Du vendredi, 26 mai 2023 (dès 18h) au dimanche 28 mai 2023 (16h) <i>Animé par Sibylle et François</i>	<i>Voir toutes infos détaillées sur www.yogaetplus.com</i>


Calendrier sous réserve de modifications.



Inscription obligatoire.

yogaetplus55@orange.fr, TEL 06 87 05 04 47.

PLUS D'INFOS : www.yogaetplus.com

 : yoga et + (santé/bien être)