

YOGA MANDALA



Atelier : Le corps et le souffle au service de l'esprit : vers la méditation

Le samedi 01 et dimanche 02 Juillet de 9h à 12h et

Le lundi 03 juillet de 20h à 22h



Souvent on pense que la méditation c'est juste s'asseoir, s'immobiliser, et faire silence... Dans le yoga, la méditation n'est pas chose isolée du reste des pratiques. On glisse de l'une à l'autre...

Lors de ces 3 rencontres nous utiliserons le corps, le mantra, le pranayama, le yoga nidra pour aller vers la méditation et en découvrir différents aspects.

Modalités pratiques :

- **Renseignements** yogamandala@skynet.be ou tel : 0499 11 35 99.

- **Prix** : 65 euros.

Inscription à renvoyer au plus tard pour le 27 Juin par mail (yogamandala@skynet.be).

Paiement à effectuer dès confirmation de la place par virement sur le compte : ASBL YOGA MANDALA BE50 5230 8050 4318 TRIOBEBB Communication « Atelier le corps et le souffle juillet... ».

- **L'inscription est définitive lorsque l'inscription, ainsi que le paiement, ont été reçus.**

- **Adresse** : Rue de Herve 504, 4030 Grivegnée