

# Stage **YOGA** Et Relaxation Profonde

## UCHIZY 71700



C'est avec plaisir que je vous reçois  
**Samedi 25 mai de 16h15 à 18h15**

- ☞ 16h Accueil
- ☞ 16h15 **Hatha Yoga Etirements** Postures Souffle.
- ☞ 17h30 **Nidra Yoga** est une Relaxation très profonde et guidée effectuée en position allongée. Le Nidra Yoga induit progressivement et dans l'ordre une relaxation physique, émotionnelle et mentale. Il nous glisse progressivement vers un Etat de Paix et de Silence Intérieur.

**IMPORTANT** pour votre confort prévoir :

un tapis et une sangle  
une couverture ou un plaid chaud  
un coussin fin pour la relaxation  
une bouteille d'eau

**Participation : 20 E**

**Lieu:** Salle du DONJON rue Donjon 71700 UCHIZY

Paule GRANDISSON : **06.71.31.47.58**

Ass Yoga Respirer c'est Vivre W712001897 MANCEY 71240