



OMAYA YOGA et Sons propose une pratique de yoga qui s'adapte à tous les niveaux. Débutants bienvenus.

- **9h -10h :**
Pratique de yoga
- **10h - 10h15**
Pause Chaï (boisson)
- **10h - 10h45 :**
Relaxation profonde

Matériel nécessaire :

- Tapis
- Coussin plat
- Plaid
- Mug

Facebook :
L'éveil d'Omayá

Insta : L_eveil_d'omaya



HARMONIE LUNAIRE

YOGA - PRANAYAMA- MANTRAS -

Mardi 23 avril 9h-11h

Lieu : La Ferté Beauharnais

Tarif : 25€

La pleine lune c'est la phase où le soleil éclaire totalement la lune et révèle toutes les ombres. On peut faire une analogie avec nos ombres personnelles qui se révèlent : émotivité, sommeil, appétit. La pleine Lune nous rend plus sensibles, plus à fleur de peau au niveau émotionnel.

Pour répondre à cet état général, je guiderai donc une pratique douce, qui favorisera l'intériorisation : respiration et relaxation seront donc au rendez vous pour vous permettre de vous écouter davantage et de libérer ce qui remonte en vous : pour en prendre conscience et s'apaiser.

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS: OMAYA.OM432@GMAIL.COM

ESTELLE FIORILLO 06.83.16.19.44