

STAGE YOGA et MARCHÉ

« De la marche à l'Assise »

Du lundi 18 (14h) au vendredi 22 octobre (14h)

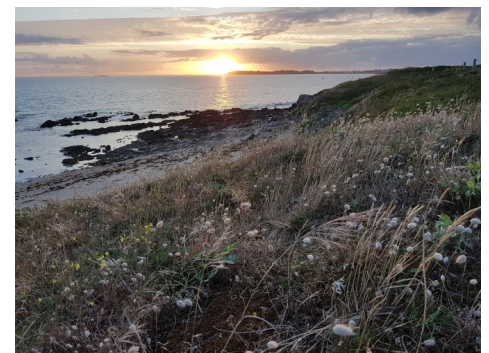
à l'Abbaye de Saint Gildas de Rhuy

Un stage co-animé par Cécile CROMBEZ (professeure IFY en Région parisienne et Mélanie ADDA (professeure IFY en Bretagne)



A travers différentes pratiques de Yoga et ateliers de découverte et d'expérimentation, mais aussi des temps de marche en bord de mer, ce stage est une invitation à approfondir notre pratique corporelle et méditative. Toujours dans une ambiance conviviale et bienveillante nous nous tournerons vers la philosophie du yoga dans une approche simple et pratique. Et surtout, nous prendrons du temps pour être avec nous-même tout en explorant la relation à l'autre.

TARIF: 550 Euros en pension complète



Contact:

Mélanie ADDA

melanieaddapro@gmail.com

0752039441