

Association **STAGE n°2** Vasudevaya

Horaires :
Accueil à 7h30

8h00 – 12h00
Samedi 20 mai 2016



Thème principal Méthode et moyens



Se ressourcer de l'intérieur.

Une séance de Yoga dans le « style Sivananda » (pranayama, asanas, relaxation, méditation), utilisation d'un bol tibétain lors de la relaxation finale.

Les fondamentaux de la pratique du Shiatsu seront brièvement abordés. L'essentiel du temps sera consacré à la découverte d'un enchaînement : « détente de toute la face postérieure (dos, bras, jambes, pieds) ». L'objectif de la matinée étant l'appropriation de cet enchaînement pour une pratique familiale.

Tarifs et lieu de pratique

**30 € adhérents, 40 € extérieurs
10 € de réduction pour les étudiants**

**Salle Araucarias
Rue Frédéric Badré
97430 LE TAMPON**

20 personnes maximum.

Horaires	Programme de la matinée	Support
8h00-10h00	Séance de yoga style <i>Sivananda</i>	Pratique
10h00-10h20	Pause / collation <i>partage</i>	Sur place
10h20-12h00	Séance de Shiatsu	Pratique