



YOGA "Entre Jarez et Monts du Matin"
St Christo/Marcenod

Vous propose des stages animés par nos professeures :

"De l'élan du cœur à la sécurité intérieure"
Animés par Laurie Delouvé et Charlotte Jacquemet

Dates et horaires :

- Dimanche 20 octobre de 9h à 12h
- Samedi 26 octobre de 14h à 17h

Lieu : salle du dojo à Saint-Christo

Descriptif : accueil avec tisane, postures, travail du souffle, mouvements énergétiques, marche méditative et relaxation afin de se recentrer vers le cœur

Durée : 3h

Tarif : 20€

Nombre de place : 14 personnes par séance

Inscription : laurie@douceuryoga.fr