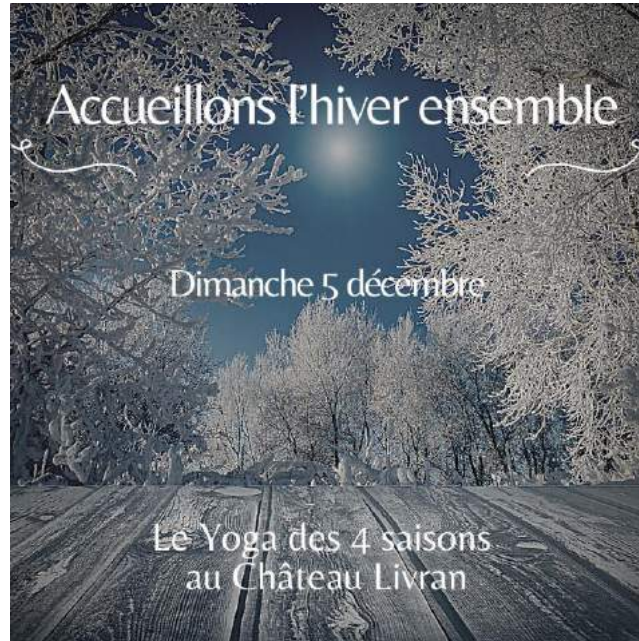


Le Yoga des 4 Saisons



Plongez dans le repos de l'Hiver

3 intervenantes, 3 styles de Yoga

Des journées de plus en plus courtes jusqu'au solstice d'hiver (la nuit la plus longue de l'année), le froid, le sombre...

Tout nous invite à l'intérieur de nous-mêmes pour y trouver la chaleur, le réconfort, la sécurité.

De plus, selon l'Ayurveda c'est en hiver que le feu digestif est à son paroxysme, cette période est donc propice au renforcement du système immunitaire et de l'activité rénale.

Marianne, Myriam et Nasséra, enseignantes de Yoga, vous proposent une journée de Yoga sur le thème de l'hiver.

Tout au long de cette journée de pratique, vos 3 enseignantes se succéderont pour vous proposer de vous accompagner vers des asana (postures), dhyana (méditations), pranayama (maîtrise du souffle) et enfin nidra (sommeil éveillé) qui viendront stimuler l'énergie et la force vitale.

Votre journée se clôturera par un moment de partage yoguique avec vos 3 intervenantes.

Les intervenantes : Toutes les trois se sont rencontrées sur les bancs... par extension... sur les tapis de yoga de l'Ecole Nationale des Professeurs de Yoga de Bordeaux.

Marianne Lassale : Yoga By Marianne

Enseignante de Hatha Yoga et Yoga Pré-Post Natal à Saint-Estèphe et Cissac Médoc, et formatrice à l'ENPY sur Bordeaux.

Myriam Seghiri : Le corps en éveil

Professeure de Hatha Yoga et Yin Yoga sur Bordeaux et Villenave d'Ornon.

Nasséra Doubba : Zen et Saine

Enseignante de Hatha Yoga et Yoga Nidra et relaxologue sur Villenave d'Ornon et Talence.

Programme de la journée : ouverture des portes 09h00

09h30 - 11h00 : Hatha Yoga avec Marianne

11h15 - 12h15 : Visite et dégustation du Château

12h15 - 13h55 : *Pause déjeuner*

14h00 - 15h30 : Yin Yoga avec Myriam

15h45 - 17h10 : Yoga Nidra avec Nasséra

17h15 - 17h45 Clôture

4 intervenantes, 4 styles de Yoga, 4 journées pour les 4 saisons

Dans la continuité de cette journée, nous vous donnerons ensuite rendez-vous avec notre quatrième intervenante Nathalie Treville, pour évoluer et accompagner avec douceur votre pratique au rythme des saisons :

Le cycle du Printemps : Dimanche 10 Avril 2022

Le cycle de l'Été : Dimanche 19 Juin 2022

Infos Covid-19 :

Afin de vous accueillir dans de bonnes conditions et assurer une qualité de pratique dans le respect des mesures sanitaires liées à la Covid-19, le port du masque est obligatoire jusqu'à votre tapis.

Du gel Hydro alcoolique sera mis à votre disposition.

Réservez votre place...

Dans la joie de vous retrouver,

Namaste

Dimanche 5 décembre 2021

**Château Livran
33340 Saint-Germain d'Esteuil**

**80€ la journée
25 personnes maximum**

- * Une tenue souple
- * Votre tapis
- * Zafu
- * Bolster
- * 2 briques
- * 4 couvertures
- * Un cache oeil ou un foulard

Merci de nous informer par mail si vous ne disposez pas de tout le matériel.

Informations & Réservations

les4saisonsduyoga@gmail.com