

YOGAN BIZI - VIVRE EN YOGA

# WEEK-END YOGA À ORDIARP

**DU 28 AU 30 JANVIER 2022**

---

***" Dynamiser le corps et apaiser le mental "***

*avec les différentes techniques du "Hatha et Restorative Yoga"*

*Enseignement proposé par Marie-Hélène Guimon*



## **INFOS**

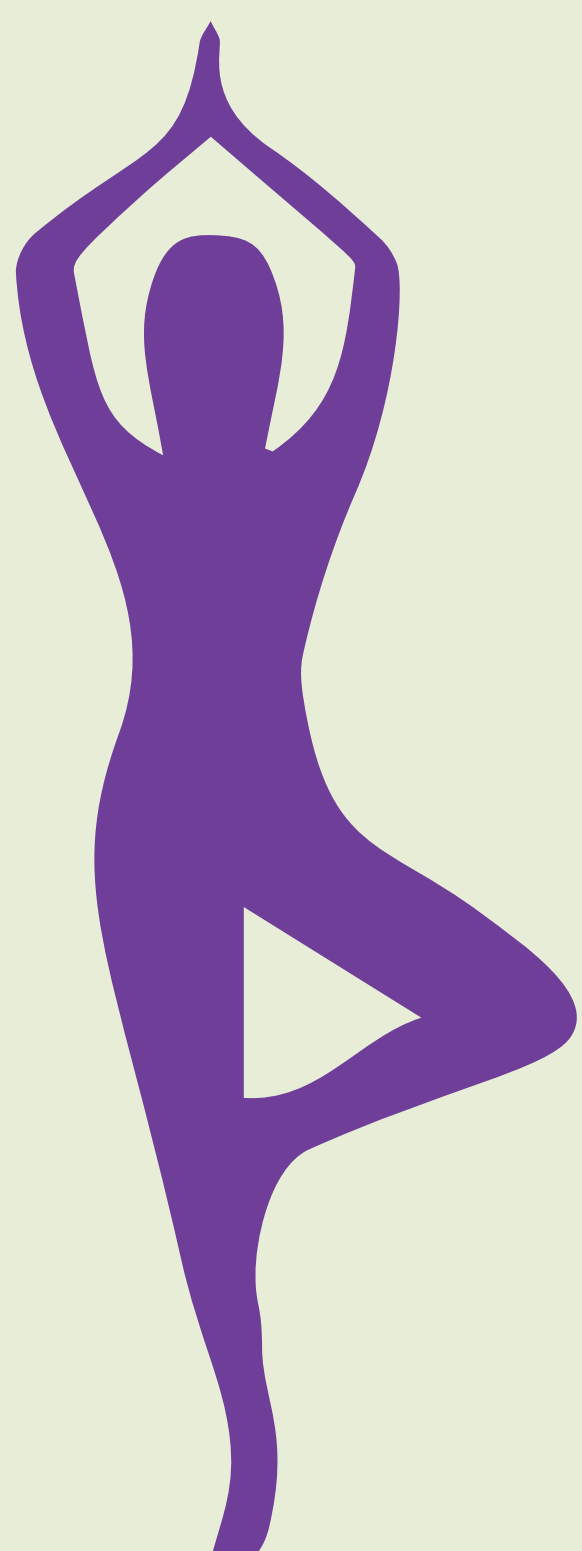
0698625174 / mahelguimon@gmail.com

Programme du weekend sur le site : <http://yoganbizi.fr>

Asana,  
Pranayama,  
Pratyahara  
Dharana  
Dhyana  
Mudra



Mantra  
Yoga Nidra



## TARIFS

Hébergement : 35.22€/pers à régler à la ferme LANDRAN

Repas végétariens : 40€/pers à régler auprès de Louise

Enseignement et frais d'organisation : 115€/pers

**Matériel de yoga fourni**

**Inscriptions jusqu'au 14 janvier 2022**