

# YOGA DES 4 SAISONS

Entre printemps et été  
Le temps de l'épanouissement



L'énergie pétillante du début de printemps laisse la place  
au plein épanouissement du corps,  
à une circulation harmonieuse des énergies  
pour retrouver l'équilibre et permettre  
à son potentiel créatif de s'exprimer

Retrouvez 4 enseignantes, 4 énergies, 4 styles de yoga, le :

**Dimanche 8 mai 2022**

Château Livran à Saint-Germain-D'Esteuil - Médoc

- 9h00-9h15 - arrivée des participants,
- 9h30 - 10h45 - Hatha yoga et bandha avec Marianne,
- 11h00-12h15 - Yin/Yang yoga avec Myriam,
- Dejeuner
- 14h00-15h15 - Hatha Flow et son avec Nathalie,
- 15h30-16h45 - Yoga Nidra avec Nassera,
- 17h00-17h15 – clôture avec chants.

TARIF : 80 euros

Réservez votre place au : 06 77 40 15 03 ou [les4saisonsduyoga@gmail.com](mailto:les4saisonsduyoga@gmail.com)