



DU VENDREDI 25 AU DIMANCHE 27 NOVEMBRE 2022
WEEK-END EN IMMERSION AU PAYS BASQUE POUR
APPROFONDIR SA PRATIQUE DE MÉDITATION, CALMER SON
ESPRIT ET SE RECONNECTER À SOI- AVEC LEA YOGALAIA

YOGA ET MEDITATION - L'EXPERIENCE DU CALME ET DE L'ESPACE EN SOI

Ce stage vous propose une (re)connexion à vous-même, un temps pour vous retrouver - parfait en saison hivernale, saison propice à l'introspection. Dans un lieu inspirant et très ressourçant, un château basque rénové avec des installations magnifiques (dôme, piscine, sauna ...)

Le programme comprend des cours de Hatha yoga et de Yin Yoga convenant à tous les niveaux, avec asana, pranayama, mudra, mantra ...

Différentes pratiques yogiques seront partagées pour préparer et accueillir un état de conscience propice à la méditation : pleine conscience (mindfulness), yoga du sommeil (yoga nidra), chant méditatif, techniques de purification du mental (trataka), etc.

Des échanges théoriques sur les pratiques permettront d'aborder les bienfaits de la méditation sur le système nerveux et sur la santé en général.



YOGALAIA

<< PLUS D'INFO ? CLIQUEZ SUR LE LOGO
lea@yogalaia.com - 06 62 80 22 79