

ATELIER DE
YOGA

DU CORPS PHYSIQUE AU CORPS SUBTIL

SAMEDI 03 AOÛT 2024 - DE 9H À 13H30



Madeleine Archimbaud
06 86 85 53 10
www.lordanslecoeur-yoga-ayurveda.fr

Pauline Dabrowski
07 83 18 67 52
www.yogasev.com

Au cours de cet atelier, nous étudierons l'aspect physiologique et énergétique des bandhas, des postures et de la respiration. La première série d'Ashtanga sera un point de départ pour explorer ces différents niveaux de pratique du yoga, de la surface du corps physique à la profondeur du corps subtil.

Cet atelier est destiné à toutes les personnes curieuses du dialogue entre physiologie et énergétique, et des liens que la pratique du yoga nous permettent de tisser entre le tangible et l'immatériel.

La pratique posturale sera relativement dynamique, mais adaptée à tous les corps et toutes les capacités. Les débutants sont les bienvenus, tout comme les personnes ayant une pratique plus avancée et qui désirent l'aborder sous un angle nouveau.



Le prix de l'Atelier est de **40€** par personne.

Pour toute inscription ou demande de renseignements, vous pouvez contacter :

- **Pauline Dabrowski** au **07 83 18 67 52**
- **Madeleine Archimbaud** au **06 51 77 46 85**