

WORKSHOPS YOGIQUES

de
perfectionnement

avec Sinclair

Approfondir sa pratique, explorer sa conscience et surtout... se faire plaisir

Nous rentrerons dans les mystères de la philosophie

Nous détaillerons l'essentiel d'une pratique d'asana sûre

Nous découvrirons - crescendo - un set de pranayamas, de kriyas

et de meditations transcendentales

Nous jouerons avec les energies subtiles avec le coeur de l'enfant et la maturité de l'adulte

Les samedis 17 octobre, 21 novembre et 12 décembre

de 14h à 17h

à Soluna Pâquis

40.-

Débutants bienvenus uniquement le 17 octobre
(ou bien présence aux samedis précédents requise)

Informations et réservations : sinclair@yogamore.org ~ 079 719 52 42

yogAmore.org

par amour du Yoga