

Stage d'Ashtanga Yoga

avec Arnaud Kancel

23 > 24

juin 2018

à Serendipity Yoga&Pilates
(Toulouse)

Arjuna Shala • 6 rue Maguelone, 34000 Montpellier • 06 68 41 66 66 / 04 67 58 16 68 • info@arjuna-shala.com • www.arjuna-shala.com

Animé par Arnaud Kancel, pratiquant le yoga depuis plus de vingt ans, auteur des livres *Le monde spirituel* et *Les yoga sutras de Patanjali - Décryptés*.

Stage accessible à tout niveau sauf grands débutants.

Participation : 25€/classe, 70€ pour la totalité.

Coordonnées pour inscription :

06 64 44 02 54
syp.toulouse@hotmail.com
www.syptoulouse.com

Lieu :

Serendipity Yoga&Pilates
185 avenue des Etats-Unis
31200 Toulouse

SAMEDI de 9h30 à 12h30

Salutations au soleil et première série.
Présentation de la symbolique de la salutation au soleil.
Pratique éclairée de la première série d'ashtanga yoga.

SAMEDI de 16h à 19h

Postures et alignement.
Présentation des yoga sutras de Patanjali.
Yoga nidra.

DIMANCHE de 9h30 à 12h30

Pranayama, respiration consciente.
Pratique éclairée de la deuxième série d'ashtanga yoga



Bulletin à imprimer et à retourner accompagné du chèque libellé à l'ordre de FFAVY.



ARJUNA SHALA

Serendipity Yoga&Pilates
185 avenue des Etats Unis
31200 Toulouse

06 64 44 02 54
syp.toulouse@hotmail.com
www.syptoulouse.com

Inscription au stage d'Ashtanga Yoga du 23 au 24 juin 2018

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

E-mail :

Téléphone(s) :

Signature