

Ashtanga Yoga

Stage avec Arnaud Kancel

14 > 16
décembre 2018

à Serendipity Yoga&Pilates
Toulouse



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, 90€ 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

VENDREDI de 19h à 21h30

Chandra Sadhana, salutation à la lune. Présentation de la symbolique lunaire. Pratique posturale douce et intense. Respirations.

SAMEDI de 9h30 à 12h30

Ashtanga yoga, 1^{ère} série accessible à tous niveaux. Respirations.

SAMEDI de 16h à 19h

Yoga nidra.
Yoga du rêve et du sommeil conscient. Chaque séance débute par une discussion destinée à modifier l'état de conscience, puis pratique allongée d'une intense relaxation menant à la limite entre l'état de sommeil et l'état de veille.

DIMANCHE de 9h30 à 12h30

Ashtanga yoga, 2^{ème} série accessible à tous niveaux. Respirations.



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



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 14 au 16 décembre 2018 à Toulouse

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

E-mail :

Téléphone(s) :

Signature