

Ashtanga yoga et yoga nidrâ

Stage avec Arnaud Kancel

1^{er} > 2
décembre 2018

à CAVY Shala
Narbonne



SAMEDI de 16h30 à 19h30

Yoga chikitsa, 1^{ère} série de l'ashtanga yoga.
Approche pédagogique accessible à tous niveaux.
L'après midi débutera par une présentation de la philosophie de Patanjali.
S'ensuivra une pratique posturale éclairée.
Fin de séance : yoga nidrâ, ou du sommeil conscient.

DIMANCHE de 9h30 à 12h30

Padmasana krama.
Série du lotus.
Approche posturale et respiratoire préparant padmasana, l'assise en lotus.

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*.

Accessible à toutes et tous.

Participation : 25€/classe, 40€ pour les deux ateliers.

Lieu :

CAVY Shala
4 rue Guiraud Riquier
11100 Narbonne

Réservation auprès du centre ashtanga vinyasa yoga :

06 61 55 45 33
asso.info.cavy@ashtanga-narbonne.com
www.ashtanga-narbonne.com
Facebook du centre : @asso.info.cavy



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



CAVY Shala
4 rue Guiraud Riquier
11100 Narbonne

06 61 55 45 33

asso.info.cavy@ashtanga-narbonne.com
www.ashtanga-narbonne.com

Inscription au stage « Ashtanga yoga et yoga nidrâ » du 1^{er} au 2 décembre 2018 à Narbonne

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

E-mail :

Téléphone(s) :

Signature