

Hatha-Yoga et Randonnées

Du dimanche 4 au samedi 10 août 2019

Au fil des randonnées ou de la pratique du yoga quand paysages intérieurs et extérieurs se rencontrent, poser ses pas, ses gestes, sa posture en conscience, en présence, pour retrouver l'harmonie avec soi-même, les autres et ce qui nous entoure.



Matériel

Apportez une serviette et votre tapis de yoga (prêt possible), une bouteille d'eau, une couverture chaude (important pour la relaxation), un petit oreiller pour le confort de votre tête pendant la relaxation (optionnel).
Pour les randonnées : sac à dos, de bonnes chaussures (ni baskets, ni semelles lisses), batons de marche.

Conditions et inscriptions

Yoga : 190€

Randonnées : 120€

Pension complète : 360€

Inscription validée à réception de 110€ d'arrhes à « Association Kurmaom », Résidence Ste Victoire, Bâtiment B3, 13120 Gardanne.

Infos et Contacts

Tous nos cours et stages :

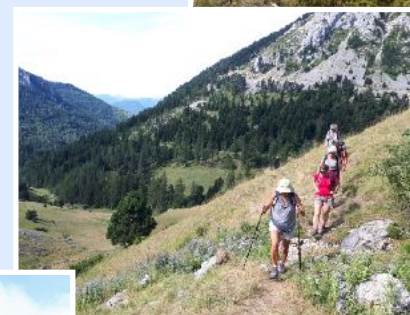
www.hatha-yoga-kurmaom.com

Contactez Edith Groshenny par mail à associationyoga.kurmaom@gmail.com

ou au 06 27 40 66 57

Contactez Dominique Allès :

domalles@sfr.fr ou au 06 13 93 25 51



Cours & stages de yoga traditionnel
Association Loi 1901 N° W131000193
SIRET 75285686400018

conception - 2018
www.comsupport.fr