

Yoga intégral & bain de forêt (Shinrin Yoku)

Samedi 13 avril 2019
de 10h à 18h au Château de La Pierre
à Cérilly, Forêt de Tronçais

Programme indicatif de cette journée

10h-12h30 : Pratique complète de yoga : asanas (postures), pranayama (respirations), mantras (yoga du son), mudras (gestes des mains), méditation guidée

12h30-14h30 : Repas ayurvédique & promenade dans le parc

14h30-15h30 : Les bases du Shinrin Yoku (forme de Yoga en forêt)

15h30-18h : Sortie en forêt pour la pratique du Shinrin Yoku



Renseignements et inscriptions auprès de Marianne Durand :
07 83 38 26 22
Marianne@CentreAyurveda.com
Participation : 65 euros, repas inclus