



Atelier de yoga

Démystifier et expérimenter la pratique de samyam

- Objectif pédagogique : acquérir une technique et une autonomie suffisante dans cette technique afin de réaliser la confiance en cette pratique du livre III des yogas sùtras.
- Public : yogis confirmés et engagés dans la démarche du yoga.
- Prérequis : pas de contre-indications médicales à la pratique du yoga.
- Lieu : cours en salle de pratique.
- Durée : deux heures.
- Fréquence : une séance suffisante.
- Contenu : cet atelier de deux heures autour du livre III des yogas sùtra de Patanjali propose un décryptage de ce qu'il faut comprendre par samyam, de son utilité ainsi que la mise en pratique de cette curieuse activité du yoga des écritures.



06 72 78 23 35

guy@bonjour-yoga.fr

bonjour-yoga.fr