



Du 26 au 29 octobre 2019
Retraite Yoga
La voie du souffle et
de la régénération
au rythme de la
nature

2 ou 3 pratiques de yoga par jour avec Jean Claude et Pascale .
Ouvert à tous.

La respiration au centre de nos postures, exercices dynamiques ou statiques, harmonisation de notre anatomie vivante, concentration..

Pour se reconnecter au cœur de la nature, au cœur de soi en se laissant respirer par le souffle de la vie.

Temps personnels, ballades, randos, détente, repos, revitalisation, shiatsu de détente proposé...

Pascale et Jean Claude sont professeurs de yoga, formés à l' Institut International de Yoga de Yogi Babacar Khane.

www.iiy-yogikhane.ch

Un yoga donnant des outils en cas de douleurs de dos ou articulaires, de fatigue chronique, de problèmes de digestion, de stress...

Pascale est praticienne de shiatsu de détente et conseillère en micro nutrition.

www.yogaenchablais.fr