

# Weekend stages de yoga- Avèze



**Octobre 6-8 2023**

**Vendredi 06.10; 18:15-19h45 (10€)**

**Voyage Sonore**- Une forme de guérison pour relaxation profonde

**Samedi 07.10; 14h30-16h45**

**Méditation, conscious dance et cérémonie de cacao** -C'est une méditation en mouvement. Ensemble on plonge profondément dans le corps pour découvrir les confins de notre esprit sans jugement, avec respect et amour. Et après un moment intime avec un cérémonie de cacao- la nourriture de dieu et vise à connecter avec la voie du coeur. **25€**

**Dimanche 07.10; 9h30-11h30**

**Pranayama, Breathwork et Kriya** - Dans cet atelier dynamique et revitalisant, nous explorerons certaines respirations yogiques traditionnelles (Pranayama) et plus modernes techniques de respiration, ainsi qu'une introduction à Kriya yoga **20€**

**Dimanche 08.10; 14h-16h**

**Yin Yoga**- Faisons un voyage vers l'intérieur dans un lieu de repos profond et de rajeunissement dans cet atelier de 2 heures de yin yoga pour l'automne. **20€**

Pour plus d'information ou pour réserver envoyer un email à [yogawithshiv@gmail.com](mailto:yogawithshiv@gmail.com)

