

STAGE de Yoga aout 2023 en Ariège

Du vendredi 4 à 10h au dimanche 6 à 16h avec
Muntsa Cosculluela enseignante de l'Institut Français de Yoga

*“De la pratique sur le tapis à la sérénité du mental et à
l'ouverture du coeur”*



Entourés du paysage verdoyant de l'Ariège et dans la belle salle du Gite de Marbois, nous pratiquerons et approfondirons l'enseignement du Yoga dans la lignée de T.K.V Désikachar et son pere T. Krisnamacharya

Au programme:

- ❖ pratiques sur le tapis où corps, souffle et attention mental convergent pour un bien-être global
- ❖ Étude, réflexion et partage à partir des textes, pour approfondir la compréhension de cette démarche ancestral et universelle qui est le Yoga.
- ❖ Chant, écoute et partage dans une ambiance conviviale vont favoriser l'ouverture à l'autre et à la joie !



Et aussi des balades et pratiques en plein air pour respirer et s'impregner de nature!

Informations et inscriptions muntsacosculluela@gmail.com