



Stage de Yoga, pranayama et méditation

Vaincre le stress par le Yoga

Samedi 17/11/2018

Animé par Ravi Godara

Le Yoga, une approche globale de développement, contribue à l'épanouissement de l'Être sur tous les plans : physique, mental et spirituel.

Les postures de Yoga favorisent la souplesse, la pratique du Prana redynamise l'organisme et équilibre les émotions, la méditation permet aux pratiquants de se recentrer davantage sur l'essentiel et établir une meilleure connexion avec soi et avec le monde.

Programme du stage :

- Reconnaître les **signes de stress**
- Connaître les **effets du stress sur le système endocrinien**
- Pratiquer des **exercices respiratoires** pour libérer des tensions
- Pratique des **postures et mouvements** pour prévenir et soulager le stress
- Pratique des **mantras et sons** pour harmoniser corps, émotions et conscience
- Pratique de la **méditation guidée pour retrouver la paix intérieure**

Horaires du stage : 9h30-12h30, 14h-17h

Lieu du stage : Centre de Loisirs de la Beffe, chemin de la Beffe, 69570 Dardilly, France

Frais pédagogiques : 50 eur/stage, paiement sur place

Un stage ouvert à tous

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible : **[Pré-inscription sur Internet](#)**

Autres info : prévoir un tapis, une brique de Yoga (ou un coussin) et un pique-nique

Retrouvez tous nos cours, stages et formations sur : **www.lagrueblanche.com**

Nouveau: La Méditation de Pleine Conscience a été mise en place les mardis de 19h à 20h au magasin Bio La Vie Claire à Civrieux d'Azergues(69380). [Pré-inscription sur Internet](#) est indispensable avant de venir suivre une séance découverte