

Les animations yoga - été 2022

> **Cours zooms:** je vous propose de garder le rythme avec une proposition de cours de yoga en distanciel du jeudi 21 juillet au jeudi 25 août. Ils se dérouleront de 20h à 21h.

- Coût : 50 € les 6 cours (10 € pour 1 séance - vidéo envoyée si absence)

> **Yoga au jardin :** je vous accueille dans mon jardin (ou le garage aménagé en cas de pluie) pour une pratique avec des thématiques originales et variées. 17 cours dont vous trouverez les dates sur le lien doodle joint au courriel

- coût : 12 € le cours

> **Soirée philo-yoga autour du brasero :** la philosophie du yoga est en mesure de nous apporter un éclairage fort utile pour notre vie actuelle. Afin d'en saisir les bienfaits, je vous propose de l'aborder en prenant comme point de départ un aphorisme du yoga sutra de Patanjali. Tiré par vous au hasard, je le développerai pour ensuite laisser place aux échanges. Servi avec un thé.

- coût : 15 €

> **Mini stage « Yoga et chants sacrés »**

Une pratique de yoga suivie de chants du monde.

lundi 4, mardi 5 et mercredi 6 juillet de 20h à 22h

- coût : 75 € les 3 séances (30 € à l'unité)

> **Mini stage « Yoga Vinyasa et méditation »**

Apprentissage d'enchaînements (dont la célèbre salutation au soleil) suivi d'une méditation.

Lundi 11, mardi 12 et mercredi 13 juillet de 20h à 22h

- coût : 75 € les 3 séances (30 € à l'unité)

> **Mini stage « yoga de la joie et mantra-s »**

Retrouver allant et bonne humeur grâce à des pratiques joyeuses et des mantra-s indiens en ode à la joie.

Lundi 22, mardi 23 et mercredi 24 août de 20h à 22h

- coût : 75 € les 3 séances (30 € à l'unité)

> **Mini stage « Yoga anti-stress et relaxation»**

Bien préparer la rentrée avec des postures et relaxations favorisant la détente et le lâcher prise.

Lundi 29, mardi 30 et mercredi 31 août de 20h à 22h

- coût : 75 € les 3 séances (30 € à l'unité)

> **Initiation 1^{er} degré Reiki**

Utiliser le magnétisme des mains pour se soigner fait partie des capacités spéciales que le yoga peut révéler. Ce stage permet de découvrir comment on peut l'utiliser pour soi grâce à l'approche du Reiki.

Samedi 9 et dimanche 10 juillet 2022 de 9h à 18h

- Coût : 180 € les 2 jours

Inscriptions :

> Via « Doodle » (uniquement yoga au jardin et soirée philo-yoga) :

> par courriel à contact@angers-viniyoga.com ou

> par téléphone ou message au 06 41 94 10 17