

# Stage Yoga - Trélazé

## « Méditation et autonomie dans la pratique »

Mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25 août 2023  
de 9h à 18h30



La méditation s'acquiert selon un processus que le yoga connaît parfaitement. Mais qu'est-ce que la méditation exactement ? Quels sont les exercices qui permettent d'atteindre cet état ? Ce stage vise à vous donner les bons outils.

L'autre aspect abordé concerne votre pratique. En effet, le yoga devrait être quotidien pour en retirer tous les bienfaits. Mais comment faire avec un agenda souvent surchargé ? De quoi mon corps et mon esprit ont-ils besoin au final ? Vous allez voir qu'il existe une multitude de solutions très accessibles.

- > Lieu : Trélazé - accès par le garage en bois face du 51 rue des Fresnaies
- > Coût : 240 €
- > Inscription : par téléphone ou SMS au 06 41 94 10 17, par courriel à [contact@angers-viniyoga.com](mailto:contact@angers-viniyoga.com)
- > Organisation : Marc Frémeaux, professeur de yoga – Angers-Viniyoga