

YOGA RETRAITE

OUVERT À TOUS

Quel que soit le niveau et la pratique que vous avez
Arrivée jeudi 28 mars dès 17h30 & 1er repas à 19h00
Retour lundi 1er avril dès 13h15 après le dernier repas

ENSEIGNEMENT

Généreux, bienveillant & qui vient du coeur.
Notre enseignement est organique, dynamique et direct, tout en offrant aux pratiquants l'âme de l'énergie du yoga. De nombreux exercices et concepts seront partagés pour aider chacun à devenir autonome dans sa propre pratique. Nous croyons vraiment à la force, aux avantages et aux effets transformateurs de la pratique du yoga par le corps d'une manière naturelle. Ce n'est pas seulement une forme d'exercice, mais un point culminant de la coordination de l'esprit, du corps et de la respiration qui vous aide à trouver un équilibre dans la vie.

PROGRAMME DU MATIN

Tous les matins, Pranayama puis 2 pratiques vous sont proposées, et vous choisissez individuellement ce qui vous convient, soit:

La pratique en Style Mysore Ashtanga Vinyasa Yoga ou Vinyasa Krama Yoga dirigé
Pause & encas
Q&A & Philosophie
Repas de midi

PROGRAMME DE L'APRÈS MIDI

Pause ou balade à votre convenance.
Atelier clinic, Pranayama & Profonde Relaxation
Repas du soir

A PROPOS DE JÉRÔME ET FLOWER

Leur passion de l'enseignement les pousse à chercher toujours la meilleure voie, adaptée à chacun, pour atteindre la justesse. Un enseignement bienveillant et précis, pour une pratique saine. Afin d'atteindre l'unité, l'état du Yoga. Ce vers quoi nous aspirons tous, un état serein et une vie heureuse.
En Français & Anglais si nécessaire.

INSCRIPTIONS & PLUS D'INFOS

contact@ashtanga-yoga-lausanne.com
www.ashtanga-yoga-lausanne.com
+41 76 378 76 81

LIEN

<https://www.ashtanga-yoga-lausanne.com/events/retraite-hotel-pension-beau-site-3>