

# YOGA RETRAITE

## OUVERT À TOUS

Quel que soit le niveau et la pratique que vous avez  
Arrivée jeudi 6 avril dès 17h30 & 1er repas à 19h00  
Retour lundi 10 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 de 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.

## MATIN

Mysore Pratique & guidée  
Ashtanga Vinyasa & Vinyasa Krama Yoga  
Pause  
Philosophie, Ayurveda, Pranayama et Méditation

## APRÈS MIDI

Pause  
Atelier pratique  
Profonde Relaxation

## SOIR

Méditation

## 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-2>