

Journée yoga Samedi 14 mai 2022

Ecouter l'instant dans un corps apaisé

Bonjour,

Nous nous retrouverons bientôt pour expérimenter ensemble un temps de yoga.
Voici quelques informations pratiques.

Adresse

17 chemin des grettes
39110 La Chapelle sur Furieuse

Vous pouvez vous garer en épis ici, flèche rouge



entrer dans la cour, flèche bleue

Ce sera la porte au fond de la cour à droite

Pour me joindre au téléphone au cas où

07 66 10 33 21

Horaires

10h – 13h

16h – 19h

Vous pouvez arriver un peu avant pour commencer à l'heure.

Accueil à partir de 9h 40

Une grande pause est prévue de 13h à 16h.

Je vous propose de ne pas prévoir de la remplir avec quoi que ce soit pour vous laisser le loisir de sentir ce dont vous avez profondément besoin ou envie pendant ce moment là.

Repas

Petit déjeuner

Je vous propose de venir à jeun le matin
ou de manger peu au petit déjeuner.

Vous pouvez apporter de la nourriture de secours au cas où.
Vous pourrez la manger pendant la matinée si l'envie vous vient.

Déjeuner

Proposition de repas partagé
chacun apporte ce qu'il veut et nous partageons.

Partage plus simple si nourriture végétarienne et bio mais tout est bienvenue.
S'il fait beau, nous pourrions pic-niquer dans la nature environnante

Dîner

Si vous le désirez,
nous pourrions partager les restes du repas de midi en soirée

Matériel

Des tapis sont à votre disposition dans la salle
vous pouvez apporter le vôtre si vous préférez, ou juste une serviette.
Idem pour briques et coussins

Habits

S'il fait beau,
je proposerai un temps de pratique dehors
prévoir une tenue en conséquence, que vous n'ayez pas peur de l'abimer ou de la salir

Prévoyez également un vêtement chaud (genre gros pull ou couverture)

Tarif

40 €

Payables en €, en pives ou en Junes
Chèques et virements possibles (sauf carte bleue)