



Yoga, Bain de Gong & Kirtan

Bain de Gong avec Dorothee et Bertrand

Vendredi 15/03 de 19h à 20h15

**Samedi 16/03 de 11h45 à 13h : priorité aux yogis du matin !
& de 16h à 17h15**

Le Bain de Gong est une relaxation qui agit comme un véritable nettoyage holistique. C'est une opportunité de guérison et d'harmonisation de tous les plans de l'Être.

Atelier Hatha Yoga avec Cathy

Samedi 16/03 de 8h30 à 11h : « Entrer dans l'énergie du printemps ! »

Le printemps est signe de renouveau. La Terre et l'Eau sont les 2 éléments dominants de la saison, pour se sentir stable, en sécurité et pouvoir se laisser porter par le courant de la vie. S'ancrer et faire circuler l'énergie !

Kirtan avec Dorothee et Bertrand

Samedi 16/03 de 17h45 à 19h

Le kirtan est un chaleureux temps de partage autour du chant de mantras. Il calme l'esprit, purifier nos émotions, aide à dénouer les tensions et à trouver la liberté intérieure en aidant à ouvrir le cœur.

15 & 16 mars 2024

Tarifs (séances à la carte):

Kirtan: prix libre et conscient !

Bain de gong : 20€ / 15€ pour les abonnés aux cours sous la yourte

Atelier de Hatha yoga : 30€ / 25€ pour les abonnés aux cours sous la yourte



Lieu: entre Niort et Parthenay

Info : Cathy Duvallat - 07.80.00.89.87

& Réservations en ligne <https://studio-yoga-nanda.com/stages-ateliers/>