



et l'AS Chantesse

proposent une pratique de yoga qui s'adapte à tous, ouverte à tous.

- Asanas (postures)
- Pranayamas (techniques respiratoires)
- Mantras

**9h - 10 h 30 : yoga**

**10h30 : pause**

**11h : yoga nidra**

**11h40 : bain sonore**

Matériel :

- Tapis
- Brique
- Coussin
- Plaid
- Bougie sur un support
- Tasse (chai)



## LUMIERE DE NOEL

YOGA - YOGA NIDRA - BAIN SONORE

Samedi 16 décembre 9h - 12h

Salle Chantessa à Chantesse

Tarif : 30€

De Diwali en Inde à la fête des lumières de Lyon, les lumières nous illuminent en cette fin d'année. Alors que le solstice d'hiver approche avec des nuits très longues, que l'obscurité règne, je vous propose une pratique de yoga guidée par la lumière. Après avoir expliqué les liens entre yoga et lumière, je vous guiderai différentes techniques posturales, respiratoires, toujours adaptées à votre niveau.

**INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS: [OMAYA.OM432@GMAIL.COM](mailto:OMAYA.OM432@GMAIL.COM)**

**06.83.16.19.44**