

YOGA à la plage:
Accès 74, Aire de stationnement du Grand Travers
Le dimanche 21 juillet 2024



Rendez-vous à 8h sur la plage
(prévoir 5 min de marche dans les dunes...)

*-Pratique de **yoga traditionnel** selon la lignée de Désikachar, comprenant des postures, la présence continue de la respiration, le pranayama, les mudras... mais aussi le **Chandra Yoga** ou, l'influence de la Lune sur notre pratique. Elle sera Pleine !*

*-Un temps de **méditation guidée** face à l'horizon*

Nous clôturerons ce moment par une baignade !

Tarif : Libre

Inscriptions : par mail : julie.gavalda@orange.fr

par téléphone : 06.27.15.03.24

(texte ou WhatsApp, appel si vous avez des questions)

