



STAGE DE YOGA IYENGAR A DEOLEN LE 25/26 NOVEMBRE 2017



L' ENSEIGNANTE

CRISTINA DE LORENZO

pratique le yoga depuis une vingtaine d'années.

Elle a suivi sa formation initiale au Centre de Yoga Iyengar de Paris. Sa pratique est depuis orientée philosophiquement vers le Shivaïsme non-dualiste du Cachemire qu'elle a rencontrée par l'intermédiaire de Christian Pisano. Les postures de yoga sont un prétexte pour retrouver et se reconnecter à notre nature profonde, non-conditionnée.



HRIDAYA

« Exploration de la face Est du corps (extensions arrière) en vue de l'ouverture de l'espace du cœur (Hridaya)

Le cœur est la région où, par l'intermédiaire de la colonne vertébrale, se retrouvent les énergies de la terre et du ciel. Elles fusionnent et se diffusent depuis la cellule à l'univers tout entier.

Il s'agira de déployer cet espace du cœur pour aborder des pratiques simples de pranayama (viloma, ujayi, kapalabathi).

Au niveau postural, ce stage s'adresse à des pratiquants qui ont déjà une approche formelle des postures. »

LE STAGE

VOTRE INSCRIPTION:

Horaires:

Samedi 10H00-13H00 / 16H00-18H00
Dimanche 9H30-12H30 / 14H00-16H00

Tarifs:

1 JOUR: 75€
WEEKEND: 140€
Réservation, arrhes: 70€
Possibilité de loger sur place 25€/nuit

La salle de pratique:

Le stage a lieu dans le Finistère, à Locmaria Plouzané. **Déolen** est un site magnifique en pleine campagne Bretonne, la salle de pratique est vue mer. Elle est équipée pour la pratique du Yoga Iyengar (cordes, traversins...). Pas besoin de voyager avec le pack



Renseignements, réservation:

Charlotte: 06 62 27 33 32

charlottelechevallier@yahoo.fr

<http://www.charlotte-yoga-bretagne.com/>