



Yoga du dimanche

Murmurer un simple son,
puis doucement chanter cette qualité dans d'autres sons.

Retrouver la posture physiologique humaine,
puis doucement décliner cette architecture dans les asanas.

Écouter sa respiration,
puis doucement l'inviter ici ou là.

Des moments de peps aussi
avec une belle salutation au soleil.

Chaque dimanche mettra l'accent sur un thème particulier.

Dates

dimanche 25 janvier

dimanche 15 février

dimanche 15 mars

dimanche 26 avril

dimanche 31 mai

dimanche 28 juin

Lieu

3 Chemin de Chamoz
Onay
39110 La Chapelle sur Furieuse

Horaires

De 10h à 13h et de 16h à 19h

Prix

50 €

À midi, auberge espagnole
Groupe de 7 personnes maximum

Pour me contacter :

Vincent Filliozat : 07 66 10 33 21

info@neuro25.com

neuro25.com





Informations pratiques

Accueil à partir de 9h 45

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.

Pour information, le lieu est propice aux balades dans la nature.

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 pourrons pic-niquer dans la nature environnante

Dîner

Si vous le désirez,
nous pourrons 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

Paiement

50 €

Payables en liquide - euro ou pives - en chèques ou en virements
(En gros, tout sauf carte bleue)