

L'association Pour Tout Bagage propose :

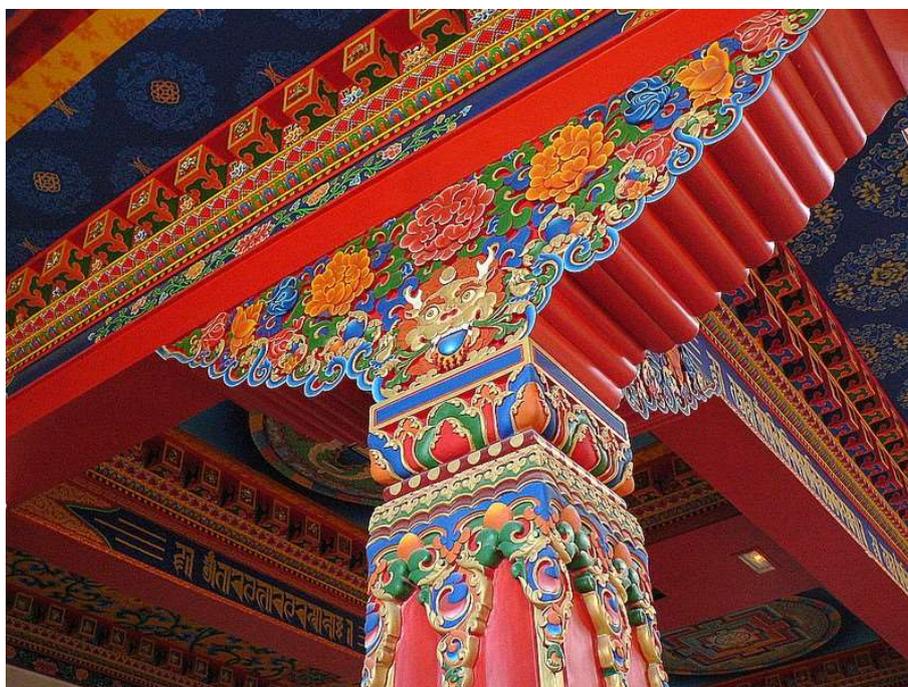
Matinée Yoga

ouverte à tous

Dimanche 2 juillet de 9h30 à 12h30 (accueil 9h15)

Temple bouddhiste de la Bâtie

(Château-Garnier)



Pratique **très progressive** dans laquelle vous approcherez en **douceur** les huit parties constituantes du yoga, appelées "**Les 8 membres du yoga**".

En effet, **le yoga ne se résume pas à un enchaînement de postures** (ASANA en est l'un des membres les plus connus) mais s'intègre au sein d'une **philosophie de vie** dont le **corps est le lieu de résonance**. Après un brève présentation de ces huit membres du yoga, nous pratiquerons pour nous immerger dans cette **exploration du dense vers le subtil**.

La matinée se prolongera par un pique-nique partagé (chacun apportant un plat, l'association offrira la boisson. Prévoir vos couverts, assiette, verre).

Enseignante : Marie-Pierre Bourret, diplômée de la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga) et agréée par l'Institut Bernadette de Gasquet « Yoga sans dégâts »

Tarif : 25 € **Renseignements et inscriptions** : pourtoutbagageyoga@gmail.com / 06 71 48 73 41