



**PROCHAIN STAGE:
VENDREDI 21 JUIN
JOURNÉE DU YOGA
CHIRENS- 38**

STAGE À LA JOURNÉE YOGA-MARCHE

• PROGRAMME

- 9h30-11h : yoga
- 11h-14h : préparation du repas avec des bases d'ayurvéda, repas. (*Optionnel*)
- 14h-15h : marche méditative / yoga nidra
- 15h-16h30 : yoga



- Journée ou demi-journée ouverte à tous pour prendre un temps pour Soi, se nourrir intérieurement par le yoga et l'ayurvéda (science de la vie).
- Proposé dans le Pays Voironnais, proche du lac de Paladru, je me déplace dans votre lieu de travail, de séminaire, d'évènement.
- Le programme est adaptable en fonction de vos besoins. Le nombre de personnes est limité selon le lieu.

• Tarifs/personne :

- 5h yoga et marche méditative : 60€
- Ayurvéda et repas : 15€
- Demi journée: 40€

contact@yoga-emma.fr