

PORTES OUVERTES

à l'Espace Yoga Yverdon

(www.yoga-yverdon.com)

Dimanche 29 septembre

Yoga tibétain & Bijas mantras, Méditation avec les bols chantants, Yoga des sons, Chant de mantras
Cercle de tambours

Entrée libre

Les Portes ouvertes ont lieu de 10h00 à 16h00
La participation aux ateliers est libre avec chapeau à la sortie

Programme des ateliers proposés

10h00 – 10h50 - Atelier A

Yoga tibétain/ Lu Jong et Bijas mantras

11h00 – 11h50 – Atelier E

Méditer avec les bols chantants tibétains

(bols mis à disposition)

13h00 – 13h50 – Atelier F

Yoga des Sons

14h00 – 14h50

Chants de mantras Atelier G

15h00 – 16h00 Atelier H

Cercle de Tambours

Il est possible de participer à plusieurs ateliers. Il est cependant conseillé de ne **pas suivre deux ateliers à la suite** afin de permettre à votre corps et à votre esprit d'intégrer les effets bénéfiques de l'atelier que vous venez de suivre

Suite aux Portes ouvertes, il vous sera possible de suivre les dimanches 13, 27 octobre, 17 novembre et 8 décembre des cours de 90 m. au tarif de Fr. 35.-, respectivement de Fr. 30.- avec un abonnement pour cinq séances valable une année.

Informations et inscription : www.yoga-des-sons.ch