

Stage été 2021 - 4 jours
A Montpon menesterol

Le yoga chemin vers la meditation



Comprendre son corps, apprivoiser le souffle et connaître le fonctionnement du mental sont les passages qui nous mènent à la concentration, puis à la méditation garante de notre paix intérieure

« La sérénité est une détente de l'esprit qui permet de choisir l'action juste »

Jigmé Rinpoché

Nous profiterons de ces journées pour explorer les outils que nous propose le yoga, afin que la sérénité ne soit plus seulement un mot, mais devienne un état

Du 23 au 26 août

Rendez-vous à la Maison de yoga

32 rue Simone Signoret

24700 Montpon-Ménestérol (entre Périgueux et Libourne)

***Pour avoir le programme complet : malieyoga2@gmail.com
06 67 73 64 67***

Pour mieux me connaître : yogamalie.com