



Initiation au yoga

avec Ahimsa Yoga

Dimanche 7 avril | 11h

Informations

Dimanche 7 avril - 11h

L'association Ahimsa Yoga a été créée en 2022 par Fanny Gingreau pour partager les bienfaits du yoga avec un large public. Le cours proposé dans le cadre de l'exposition *L'orient en rhapsodie* s'adresse plus particulièrement à un public d'adultes.

Le yoga, originaire d'Inde, est une pratique millénaire qui vise à harmoniser le corps et l'esprit grâce à des postures, des exercices de respiration et de méditation. L'une des branches du yoga les plus connues est l'*Ahimsa Yoga*, qui se concentre sur le respect et la non-violence envers soi-même et les autres. Cette approche met l'accent sur la bienveillance envers son propre corps, en évitant les mouvements brusques ou forcés. C'est une pratique accessible à tous, quel que soit votre âge ou votre condition physique. Les exercices respiratoires et posturaux proposés visent à la détente du corps et du mental, la fluidité du mouvement dans le respect du corps et des limites de chacun.

- Nombre de participants : 10 personnes maximum
- Prix : 15€ (12€ pour les adhérents)
- À l'intention de : Tout public, adultes
- Le chèque ne sera pas encaissé avant le début de l'atelier. En cas d'annulation de l'atelier du fait des organisateurs ou du participant, le chèque sera rendu.
- Les places étant limitées à 10 personnes, il est conseillé de s'inscrire dès que possible. Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée des fiches et chèques de réservation.

Inscription

- **Contactez Le Lieu de la Photographie :**
02 97 21 18 02
lelieu.galerie@gmail.com (objet : *Initiation Yoga*)
- Ou **remplissez** le bas de cette page et retournez-le au Lieu

Je soussigné.e :

Tél :

Mail :

Adresse :

souhaite m'inscrire à l'atelier animé par Ahimsa Yoga au Lieu le 07/04/24

Je joins à la fiche d'inscription un chèque ou espèces de 15 € à l'ordre de la Galerie Le Lieu.

À :

Signature :

Le :