



Les fruits de l'automne – samedi 11 novembre 2017



Des trois « énergies » qui nous animent, VATA est celle qui gère le mouvement, l'action. Ainsi l'automne est-il VATA par excellence, la saison de tous les changements: saison de l'année, mais aussi saison de la vie, temps de la récolte! Que propose le yoga pour bien vivre ces périodes VATA ?

Quand VATA est équilibré, tous les mouvements en moi sont harmonieux et se font à leur rythme. Que me propose le yoga pour que les qualités naturelles de VATA – telles que dynamisme, sensibilité, enthousiasme, vivacité, créativité, joie – se développent sans stress, sans anxiété ni excès de fatigue ?

Programme

09.00 h	Théorie & atelier
10.00 h	Pause
10.30 h	Pratique
12.00 h	Pause
13.30 h	Théorie & atelier
14.30 h	Pratique
16.00 h	Questions / conclusion
16.30 h	Fin

Informations pratiques

Horaire	09.00 h à 16.30 h
Durée	5 ½ heures de cours (pratique et théorie de la pratique)
Lieu	Centre de Yoga, Fausses-Brayes 3, Neuchâtel
A apporter	tenue pour la pratique et de quoi prendre des notes
Prix	CHF 90.-
Destinataires	ouvert à toutes les personnes pratiquant déjà le yoga
Nombre de participants	dès 10 personnes (max. 20), les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée

Inscriptions jusqu'au jeudi 19 octobre 2017