

## Stage de yoga de Samara

Du 9 au 11 juin, à la salle des fêtes



Stage de yoga de Samara

Du 9 au 11 juin, un stage de yoga de Samara aura lieu dans la salle des fêtes de Durban. Ce type de yoga se différencie des autres yogas par le fait qu'il se pratique en musique, avec une méditation en mouvement, et qu'il ne nécessite pas de contorsion. Il s'agit donc d'une pratique accessible à tous, car pas besoin d'une souplesse extrême.

Il se différencie aussi des autres yogas car il agit sur toutes les dimensions de l'être : physique bien sûr au niveau des muscles, des articulations, et des organes internes, mais aussi sur le plan émotionnel, intellectuel, énergétique et même spirituel. C'est donc un yoga qui se réfère aux sagesses anciennes qui intégraient le corps, le cœur, l'intelligence et l'esprit.

Ce stage sera animé par Ennea Tess Griffith, une des fondatrices de l'école de l'Eyme, qui promeut ce genre de yoga. Il peut s'apprendre soit dans l'école située en Alsace, soit dans des formations régionalisées tel que celle qui aura lieu à Durban, soit chez des personnes qui se sont formées pour ce yoga. Pour de plus amples renseignements contact possible avec Cathy Barailhe d'Auterrive : 06 86 54 55 52