

Duran : Une après-midi de Yoga le 25 mars



Duran : Une après-midi de Yoga le 25 mars

Le samedi 25 mars à partir de 14 h 30 l'association « Yoga pour tous » de Duran propose une après-midi sur le yoga qui sera animée par Elisabeth Vincent, diplômée de l'institut français de Yoga. Le programme : les 3 piliers du yoga (pratique, connaissance de soi, confiance), les Sutras de Patanjali (un texte millénaire pour une pratique au quotidien), marche consciente/méditation. 17 heures : Tea time.

Renseignements et réservation obligatoire au 05 62 05 98 95. Lieu : La Plèche 32810 Duran