

## Invitation pour découvrir "la paix du yoga"



Invitation pour découvrir "la paix du yoga"

L'association « Yoga marche » à Duran, lieu-dit La Plèche, propose le samedi 13 janvier à partir de 14 h 30 une après-midi portant sur le thème « La paix du yoga ». Elisabeth Vincent, diplômée de l'Institut Français de Yoga, lignée Désikachar, animera la demi-journée qui s'articulera autour de « Pourquoi et comment le Yoga favorise cet état physique, émotionnel, psychique et spirituel » qui sera suivi d'une séance pratique. A 17 heures, partage et échange autour d'une boisson.

Porter des vêtements et chaussures souples. Renseignements et réservation obligatoires au 05 62 05 98 95 ou par mail [satya32@wanadoo.fr](mailto:satya32@wanadoo.fr) ou sur le site internet <http://yoga-marche.jimdo.com>