

## Yoga : Invitation sur le thème "Marche et assises conscientes"



Yoga : Invitation sur le thème "Marche et assises conscientes"

L'association « Yoga marche » à Duran, lieu-dit La Plèche, propose le samedi 10 mars à partir de 14 h 30 une après-midi portant sur le thème « Méditation ». Elisabeth Vincent, diplômée de l'Institut Français de Yoga, lignée Désikachar, animera la demi-journée qui s'articulera autour de « Marche et assises conscientes ». A 16 h 30, partage et échanges autour d'une boisson au siège de l'association.

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>