

# Ateliers Yoga

SEPT-DEC 2021  
APOAES SAINT-PAUL-LES-DURANCE

SoYoÉ  
Sophrologie • Yoga • Éthique

APOAES

**25 SEPT | 10H-12H**

La découverte du yoga - Ouvert à tout.e.s  
Respiration - Postures Fondamentales - Méditation  
10€ -

**23 OCT | 9H30-12H**

Yoga "Séquence à la Lune" - Ouvert à tout.e.s  
Séquence lente basée sur les cycles lunaires pour  
cultiver son attention et intuition.  
10€ -

**20 NOV | 10H-12H**

Yin Yoga "Energie de l'hiver" - Ouvert à tout.e.s  
Yoga inspiré du Taoïsme favorisant l'introspection où  
nous travaillerons autour du méridien du rein  
10€ -

**18 DEC | 10H-12H**

Yoga Vinyasa "Pratiquer en autonomie à la maison" -  
Public averti (1 an de yoga)  
Conseils et initiation au sequencing pour pratiquer  
seul.e à la maison.  
10€ -

APOAES

SoYoÉ  
Sophrologie • Yoga • Éthique

## ATELIER - DÉCOUVERTE DU YOGA

Découvrez les bienfaits du yoga sur votre corps et votre mental  
au travers des 3 piliers que sont la respiration (pranayama), les  
postures de bases (asanas) et la méditation (dharana/dhyana)

animé par  
**Déborah**  
Professeure de Yoga  
& Sophrologue

**Samedi 25 septembre**  
**10h-12h à la salle**  
**Polyvalente de Saint Paul**  
**Tarif 10€**

07 84 32 30 75

