



Centre de Yoga et de Méditation Association Source Vive

STAGE DE YOGA

Samedi 29 et dimanche 30 janvier 2022

avec

Shankara

Thème : « Les outils de la santé »



Shankara (Lou Couture) est Professeur de Yoga français issu de la lignée de l'enseignement de Swami Sivananda de Rishikesh (Inde).

Passionné de santé globale (physique, mentale, émotionnelle, spirituelle), il étudie en parallèle la naturopathie et les thérapies alternatives.

Vous pouvez le découvrir sur son site : stages-yoga-shankara.com

Programme du week-end :

Samedi 29 janvier :

9h :	Accueil
9h30 -12h :	Yoga
12h-13h30 :	Pause déjeuner (apporter son panier repas de préférence végétarien)
13h30 – 15h30 :	Conférence « Les 5 piliers pour construire (et entretenir) sa santé »
16h – 18h	Atelier-Conférence « Les habitudes du matin pour une meilleure journée et du soir pour un meilleur sommeil »

Dimanche 30 janvier :

9h :	Accueil
9h30 -12h :	Yoga
12h-13h30 :	Pause déjeuner (apporter son panier repas de préférence végétarien)
13h30 – 15h30 :	Atelier-Conférence « L'énergie vitale, comment ne jamais en manquer »
16h – 18h	Atelier-Conférence « L'énergie négative, comment s'en prévenir »

Tarif : 160 € le week-end

Lieu : Centre de Yoga – 2 rue de la Randouerie – 76290 Fontenay

Renseignements et inscriptions : asso.sourcevive.fontenay@outlook.fr

Hébergement possible (Bernard : 06 50 63 87 08)

Association loi 1901- Siret 49423133500014

2 rue de la Randouerie - 76290 Fontenay - Tel : 06 50 63 87 08 – 06 45 45 71 19

Email : asso.sourcevive.fontenay@outlook.fr - Site : www.associationsourcevive.com