

LE YOGA AU QUOTIDIEN

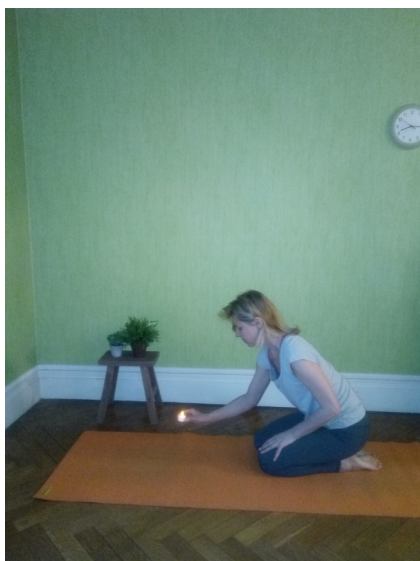
Le Yoga est une philosophie de la connaissance de soi et du vivre-ensemble qui peut transformer notre quotidien.

Maintes sont les voies pour chercher "son Yoga", "sa pratique", dont le rythme, l'intensité et l'enchaînement des postures seraient les plus appropriés à sa propre personnalité, à son physique, à son endurance. Mais au fond, "il n'y a qu'un Yoga" un seul but visé par les diverses techniques: se libérer de la souffrance.

Pourquoi, alors, peiner à vouloir mettre les jambes derrière le cou, ou à faire la planche en tenant sur une main si la démarche de fond est spirituelle? Parce que nous avons un corps! Et que nous le voulions ou non, que nous l'aimions ou non, nous n'avons pas d'autre choix que de faire avec lui toute notre vie.

Dans cet atelier vous aurez des outils pour retrouver une pratique et des pensées simples afin de débiter ou terminer la journée en pleine sérénité.

Namasté, Michela



DATE : samedi 2 février

LIEU : "La Boca" 15 rue Louis Adam, métro République, Villeurbanne

HORAIRES : 9h30 – 12h30

TARIF : 30 € à envoyer par chèque à l'ordre de Michela ZORZI 7 rue Duphot 69003 Lyon **avant le jeudi 31 janvier.**

Tél. 06.28.25.21.95