



Stage de Yoga

Animé par Olivier CASTOR

Formateur et professeur de l'IFY



Yoga et confiance

Samedi 16 mars 2024

Centre de Yoga Castor
à Draguignan

"Il n'y a pas d'amour sans confiance"
(Alfred de Musset)

Programme

Les motivations qui amènent au yoga sont diverses et variées, mais la pratique régulière permet de s'observer, se découvrir et se questionner.

Le yoga et la confiance sont intimement liés.

Cette matinée, vous amène au travers de pratiques et de temps d'échanges autour d'un enseignement théorique, à découvrir la relation entre la confiance et le yoga.

Horaires et lieu

De **9h00 à 13h00** (accueil à partir de 8h45)

Au Centre de Yoga Castor

27, passage de l'industrie à Draguignan

Inscriptions et tarifs

Limité à 15 personnes (inscriptions par e-mails)

30€ pour les adhérents de Samyoga ou IFY

40€ pour les non adhérents

Contact

Olivier CASTOR

Tél: 06 13 54 06 97

olivier@centreyogacastor.fr