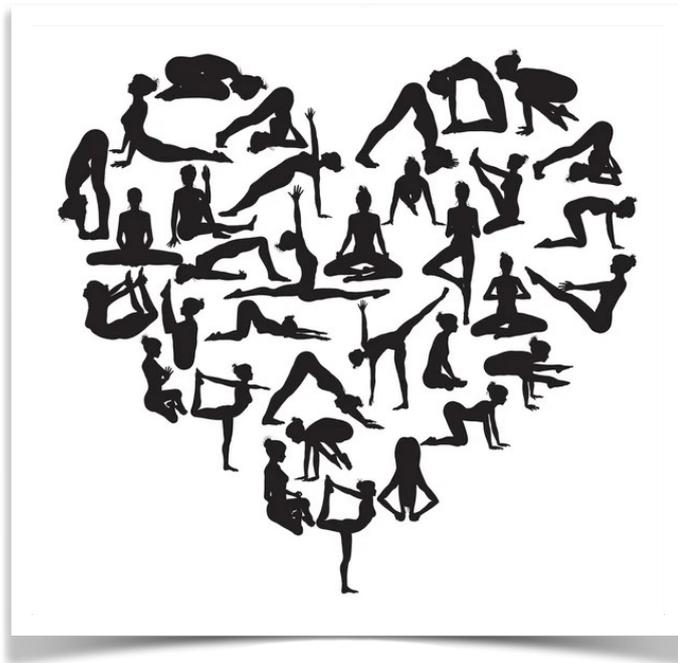


Yoga matinal

cours ouvert à toutes et tous
débutant(e)s bienvenu(e)s

- postures clés de yoga (les asanas) : yang (dynamique, solaire) et yin (doux, lunaire)
- pratiques de respiration (le pranayama)
- méditation (relaxation)



- Dates : lundi 30 juin / mercredi 02 juillet / vendredi 04 juillet / dimanche 06 juillet
- Horaires : de 7h à 8h
- Lieu : Le Mas Des Barres, Saintes-Maries de la Mer
- Participation libre
- Possibilité de louer un tapis sur place : 2 euros