

# **Stage yoga samedi 24/08/24 au Theil**

## **«Du mouvement à l'immobilité»**



*Partant du mouvement, par la pratique d'enchaînements, nous irons progressivement vers des postures tenues. L'attention portée au souffle, aux sensations ralentira naturellement le flux des pensées et nous amènera à être présent(e) à nous-même. Dans l'assise méditative surviendra peut-être, de l'immobilité du corps, du ralentissement du souffle et de la stabilité du mental, le sentiment d'être pleinement vivant et relié(e) à ce qui nous entoure.*

Stage de 9h30 à 18h00 (accueil à partir de 9h15)

Aux grands jardins du Theil (commune de Gonnevillle) à 20 minutes de Cherbourg (du covoiturage peut-être organisé)

Ce stage s'adresse à des pratiquants de yoga et est limité à 11 participants.

En fonction de la météo, une partie de la pratique pourra se faire en extérieur. Une marche digestive sera proposée en début d'après-midi.

Le déjeuner se fera sur place, chacun apportant son propre casse-croûte ou un plat à partager (cuisine équipée à disposition et tables extérieures).

Un temps de pause autour d'un thé/café sera proposé dans l'après-midi

Inscription préalable par mail : [sophie.enault@sfr.fr](mailto:sophie.enault@sfr.fr) ou par tél 06.76.16.70.25

Tarif : 65 euros + participation libre aux frais de location de salle.

Apporter son tapis de yoga, coussin d'assise, couverture, chaussures de marche et tenue adaptée à l'extérieur.

Inscription préalable par mail : [sophie.enault@sfr.fr](mailto:sophie.enault@sfr.fr) ou par tél 06.76.16.70.25