

*Journées d'approfondissement en **Yoga***

*La pratique de Yoga est éclairée par les textes, et pour notre lignée,
le texte qui nous guide est le **Yoga Sutra de Patanjali**.*

Les textes sont eux-mêmes éclairés par la pratique.

*C'est un éternel aller et retour entre textes et pratique, c'est
pourquoi je propose cet approfondissement, que nous ne pouvons
pas vraiment réaliser en cours hebdomadaire.*

Dates de la saison 2017/2018 : 15/10, 13/01, 18/03, 02/06

Programme :

le matin :

- causerie sur le texte de Patanjali "Yoga sutra "
- pratique de Yoga et méditation

l'après-midi :

- pause détente
- approfondissement d'une grande posture
et pratique de Yoga et méditation

*Les cours sont dispensés par **Christine Marchyllie***

Professeur diplômée de l'Ecole Française de Yoga Midi Pyrénées (EFYMP)

06 88 98 39 65

site internet : <http://www.le-fil-du-yoga-toulouse.com>

**Prix : 25€ la demi-journée,
40€ la journée
(plus 10€ d'adhésion à l'association
Soham-Volvestre)**

**Lieu : Montesquieu Volvestre ou
Montbrun Bocage**

