



# ***STAGE YOGA - Hatha-Vinyasa Méditation-Nidra à Sète 34200***

**du 9 au 13 Avril 2020 - du 20 au 25 Mai 2020**

**du 8 au 12 Juin 2020 - du 6 au 11 juillet 2020**

**de 9h30 à 11h30 en salle et de 17h à 18h30 à la plage**

*si le temps le permet où en salle*

*Stages à thèmes ouverts à tous débutants et pratiquants.*

*Un temps pour soi pour approfondir sa pratique. On se pose, on écoute son corps, on prend conscience de son souffle.... Et l'on chemine vers des asanas, postures et enchaînements fluides et dynamiques pour revenir vers la relaxation profonde et une méditation.*

**Enseignement 18h sur 5 jours - 240€ le stage de 5 jours - inscription en versant 50% d'arrhes  
Pour les non Sétois où de la région prévoir d'arrivée la veille - Places limitées -**

***Avec Edith Albaladejo professeur de Yoga depuis 1993  
de l'Association Abhinaya - [www.yoga-abhinaya.info](http://www.yoga-abhinaya.info)***

**Renseignements et inscriptions : 06 81 20 91 28 – [editalba@gmail.com](mailto:editalba@gmail.com)**

