



Samedi 2 décembre 2023

Atelier

de 14h30 à 17h30 au CESA - Maurepas

Yoga égyptien

Atelier animé par Nathalie Baudron, professeure au sein de l'association

Le yoga égyptien (ou pharaonique) est une pratique unique qui tire ses racines de l'Égypte antique. Elle a été redécouverte et popularisée par Maître Babakar Khane et se concentre sur l'équilibre et l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme.

Le yoga pharaonique utilise des postures du yoga traditionnel, des techniques de respiration et de méditation pour favoriser la circulation de l'énergie vitale dans le corps et libérer les tensions physiques et émotionnelles. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à améliorer leur bien-être.

Cette pratique peut avoir de nombreux avantages pour la santé physique et mentale. En plus de renforcer le corps et d'améliorer la flexibilité, le yoga égyptien peut également aider à réduire le stress et l'anxiété, à améliorer la concentration, la clarté mentale et à renforcer le système immunitaire.

Au cours de l'atelier, la présentation de ce qu'est le Yoga égyptien sera suivie, après une pause, d'une pratique de cette méthode.

Cet atelier est ouvert à tous (30 participants maximum).

Apportez votre tapis, un plaid et éventuellement un support d'assise.

L'atelier se déroulera de 14h30 à 17h30 au CESA, square du Dauphiné à Maurepas (accueil à partir de 14h15)

**Participation : 15€ pour les adhérents, 20€ pour les extérieurs
chèque à l'ordre de **Yoga pour Tous****

**Pour vous inscrire, adressez le bulletin d'inscription ci-dessous et votre règlement à :
YOGA POUR TOUS 10 allée du Bois d'Amour 78320 Le Mesnil-Saint-Denis**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier « Yoga égyptien » du samedi 2 décembre 2023

Nom :

Prénom :

Tél. mobile :

Professeur :

e-mail :

N'oubliez pas de joindre votre chèque !

Votre inscription ne sera effective qu'à réception de votre paiement et dans la limite des places disponibles. Vous recevrez la confirmation de votre inscription par mail ou par SMS.

Remise des inscriptions avant le jeudi 30 novembre 2023.