



STAGE YOGA PRAKĀŚA KRIYA

Animé par Savithri Ravikrishnan (en anglais) et Eniko Pianovszky (en français)

Horaires : Samedi de 9h à 18h – Dimanche de 8h à 13h

Dates : Le samedi 6 et le dimanche 7 juillet 2019

Lieu : Salle Saint Joseph – Institution Saint Paul 12 rue Albert Thomas Roanne 42300

Programme :

Samedi :

- Pratique posturale à travers le modèle de Panchamaya
- Chants védiques
- Pratique de Samantraka prāṇāyama
- Dhāraṇā aux chakras

Dimanche :

- Sūrya namaskāra avec le chant complet de Arunam mantra
- Samantraka prāṇāyama
- Pratyahara
- Dhāraṇā – kavachanam

Tarifs : 200 euros ou tarif early bird à 190 euros en cas de règlement avant le 31 mars 2019

Détails sur le site : <http://www.vkyoga.fr/stages-ateliers-yoga/>