

ATELIERS YOGA DU SON

**Yoga, chant et méditation:
tout dans la même séance!**

Valeska Gastineau
06 87 54 51 45
valeska.yogaduson@gmail.com



Dans une séance, vous pratiquerez du yoga pour un premier contact avec votre intériorité, puis vous chanterez des mantras en groupe qui laisseront place à un espace de méditation. Les sons ont la capacité de nous réharmoniser, de nous apaiser et de nous aider à trouver un chemin vers la réalisation de soi. Et tout cela dans la joie!

**Au studio Le Chai à Rochefort sur loire
62 rue René Gasnier, 49190 Rochefort sur Loire**

Printemps: Ateliers de 3h au choix:

**Samedi 21 avril: 14-17h
Dimanche 22 avril: 9-12h ou 14-17h**

**Samedi 12 mai: 14-17h
Dimanche 13 mai: 9-12h**

**Samedi 23 juin: 9h-12h ou 14h-17h
dimanche 24 juin: 9h-12h**

Tarif: 30€ par atelier, prix découverte!

