

BIENVENUE SUR LA PAGE DU YOGA FESTIVAL D'AURAY

Cette première édition se déroulera le dimanche 19 juin 2022 à Saint-Goustan, quai Martin. Nous sommes très heureux de vous accueillir pour cette expérience mettant la journée internationale du yoga à l'honneur.

Vous voulez nous rejoindre ? Rien de plus simple. Prenez votre tapis et accessoires si vous en avez et venez profiter de 9 cours gratuits en plein air, dispensés par 9 enseignants issus de différents courants de yoga.

Vous pourrez suivre également des ateliers à prix doux, en petits groupes en vous inscrivant au préalable.

Planning

10-11	Hatha Yoga	Elisabeth-Anne
11-12	Salutations au Soleil	Kevin
12-13	Hatha Yoga	Sylvie
13-14	Kundalini Yoga	Raj Kirin Kaur
14-15	Hatha Yoga	Michel
15-16	Yoga Iyengar	Elisabeth
16-17	Yoga Vinyasa	François
17-18	Yin Yoga	Caroline
18-19	Vinyasa	Anne Claire

Planning des ateliers sur inscription (5€ l'atelier)

10-11	Yoga pour enfants	Sylvie
11-12	libération de stress	Caroline
12:15-13:15	Chandra Namaskar	Anne Claire
14-15	chant mantras	François
15-16	méditation	Elisabeth Anne
16-17	Pranayama	Kevin
17-18	yoga avec chaise	Elisabeth
18-19	souffle et voix	Raj Kirin Kaur

