**STAGE D’HIVER YOGA 16 /17 FEVRIER **

<http://joncasse-haute.eklablog.fr/accueil-c17760344>

**Pause hivernale de ressourcement, 2 jours rien que pour vous !**

*Une invitation à venir prendre refuge au cœur de vous-même.*

Loin de l’agitation du quotidien, à 30 minutes de Toulouse, dans un havre de paix propice à l’intériorisation, vivre pleinement l’énergie de l’hiver, temps propice au lâcher-prise et au retour sur Soi.

Des espaces de calme et de silence pour se poser, se retrouver, et se ressourcer en profondeur.



Laurence vous propose dans ce weekend, d’explorer les énergies de l’hiver, de vivre pleinement l’instant présent dans la lenteur et la profondeur à laquelle nous invite la saison.

Pratique de YOGA , étirements, respiration, mouvements psycho-corporels, méditation, relaxation et reliance avec la nature.

Nous serons en connection avec l’élément eau et l’énergie féminine de la lune.

**Tarif du stage** :

Enseignement : 160€

Hébergement et repas : entre 70€ (chambre de deux personnes et 80€ chambre individuelle)

**Horaires** :

16 février

Accueil et attribution des chambres à partir de 9h00

Début du stage samedi 16 février 2013 à 10h

Fin du stage dimanche 17 février 2013 à 17h

*Possibilité d’arriver la veille.*

*Possibilité de soins corporels, cabine infra-rouge…à régler sur place*

**Inscription** : association@yogadanza.fr ou tel : Laurence Brian 06 68 63 93 65