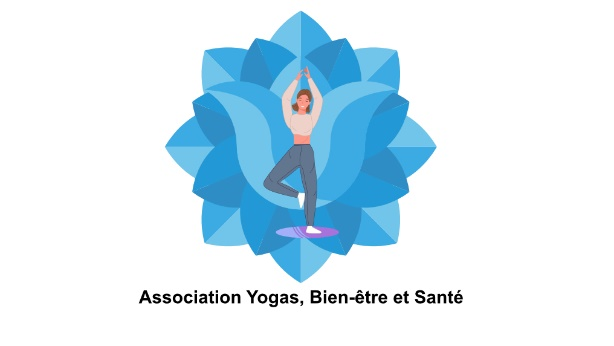


****

Dans le cadre de la fête anniversaire des 10 ans de

**l’Association Yogas, Bien-être et Santé du Stockfeld**,

nous vous proposons un week-end YOGA à Strasbourg Neuhof:

**La Maison des Aînés**

2, allée David Glodschmidt

67100 Strasbourg

|  |  |
| --- | --- |
| **par Françoise ENGEL-ARNOLD**  **Samedi 22 avril 2023**  **Yoga de Samara**  **9 h Ouverture-Remerciements-**  **Présentation- Intention**   * Exercice des 3 sens - Perte de la verticale * Différentes marches - Arkanas majeurs * 10 h 45 Pause - 11 h 15 Retour au calme * Etirements nuque cou - Danses * Mouvements méditatifs - Retour au calme * **12h30 Pause déjeuner** * 14h30 Mouvements énergétisants taoïstes * Marche à 12 temps - Marche à 6 temps * Exercices de rythme * 16h30 pause - 17h séance type * **18h15 Cercle de fin de journée** | **par Alberto BLANCO-URIBE**  **Dimanche 23 avril 2023**  **Hatha-Yoga / Lahore Nadi Yoga**  **9 h Ouverture-Remerciements-**  **Présentation-Intention**  -       9 h 15 Séance Cobra  du Lahore Nadi Yoga.  -       10 h 30 Pause.  -       10 h 45 Séance de Hatha-Yoga  et Salamba Savasana  du Yoga Restauratif.  **-       12 h 00 Déjeuner végétarien.**  -       14 h 00 Séance Chien Hô Zen  du Lahore Nadi Yoga.  -       15 h 30 Pause.  -       15 h 45 Séance de Hatha-Yoga  -       16 h 45 Relaxation du Sophro Yoga   * **17 h 15 Cercle de fin de journée** |

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Renseignements auprès de Didier au 06 20 20 16 89 ou** [**didiersempey@orange.fr**](mailto:didiersempey@orange.fr)

**Uniquement sur inscription avant le 1 avril 2023 joint du règlement chèque ou espèces**