

****

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**

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