

BALADE ET YOGA

EN PLEINE NATURE EN GRUYERE



Balade d'une heure en pleine nature suivie d'un cours de yoga dans un lieu rempli d'énergie, proche de chez vous.

DATES POUR 2018 / Rendez-vous sur le parking d'Espace Gruyère à 9h30

Dimanche 6 mai

Samedi 19 mai

Dimanche 3 juin

Dimanche 17 juin

Prenez du temps pour vous et relaxez-vous dans un cadre féérique. La balade de 45 min accompagnée d'une séance de yoga de 90 min permettra de prendre conscience de soi et de ce qui nous entoure en étant concentré sur l'instant présent.

La vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, et même le goût seront sollicités ainsi que le contact avec les éléments qui nous entourent (l'air, la terre, l'eau, les pierres...) Une respiration profonde de cet air frais et pur vous procurera des sensations uniques.

Prix : Fr. 38.- à payer après le cours - trajet inclus dans le prix pour les 6 premiers inscrits.

En cas de mauvais temps le cours sera annulé et remplacé par une simple séance de yoga de 90 min à Bulle. Information et réservation : sandrine@lagence-enjoy.ch - 078 721 67 72

Les cours sont ouverts à tous, tous les niveaux sont les bienvenus. Sur demande nous pouvons organiser une balade yoga pour un groupe de min.6 personnes.

Matériel à prendre

Chaussures et habits pour la balade dans lesquels vous êtes à l'aise afin de pouvoir accomplir les étirements de yoga après la balade. Emportez une bouteille d'eau avec vous, une petite couverture ou un drap de bain pour se coucher dans l'herbe.



NAMASTE

Sandrine Dias - prof. Diplômée en Hatha Yoga