



YOGA & AYURVEDA

SCIENCES DE LA VIE
& DE LA SANTÉ RAYONNANTE

Paris 11^{ème}

3 ATELIERS EN 2020

LE DIMANCHE 18 OCTOBRE

LE DIMANCHE 15 NOVEMBRE

LE DIMANCHE 13 DÉCEMBRE

AVEC EVA PONTY ET GILDAS GENTIL

www.yoga4life.fr

YOGA & AYURVEDA

Le Yoga (Union) et l' Ayurveda, (Science de la Vie) ont fait l'objet de nombreuses études et recherches, étant maintenant reconnus comme des remèdes efficaces pour soigner bien des maux de notre civilisation, notamment diminuer le stress et gagner en confiance en soi, dans une approche holistique, prenant en compte le caractère entier de l'être humain.

Chaque atelier est animé par Eva Ponty, professeure de yoga depuis 2013 avec près de 35 années de pratique et son binôme Gildas Gentil, professeur d'Ashtanga yoga depuis 2014 et pratiquant depuis plus de 10 ans. A travers divers techniques : relaxation, respirations conscientes, ajustement des postures, et approfondissement de ce qu'est méditer, vous sortirez de cet atelier uni(e) à vous-même, et certainement aux autres.

PROGRAMME

10h à 11h30

Cours de Hatha Yoga intégral avec Eva et Gildas

11h30 à 12h

Pause conviviale autour d'un thé

12h à 13h

Méditation et techniques de relaxation guidées par Eva

TARIF

2 cours sur votre carte de membre Yoga4life
ou 30 € (à régler sur place)

NOMBRES DE PLACES

10 participants maximum

Réservation par SMS : 06 16 23 30 80
ou en envoyant un email à : yoga4lifeparis@gmail.com

Studio Respiro 77, rue Saint Maur, 75011 PARIS.
M° Rue Saint Maur (L3) ou M° Saint Ambroise (L9).