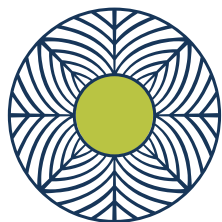


Dharma Yoga, Restorative Yoga et Yoga Nidra

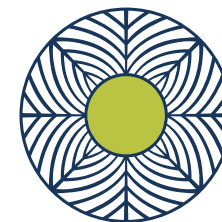


ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



Dharma Yoga, Restorative Yoga et Yoga Nidra



ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



STAGE YOGA 2 ateliers animés par Shir Shemesh

DIM. 09 OCTOBRE 2022

Atelier Dharma Yoga de 8h30 à 12h
50€ / Tous niveaux / Cours en anglais

Le Dharma Yoga est une pratique de yoga holistique qui ouvre le cœur et élargit l'esprit: un style mixte de Hatha et de Vinyasa, visant à stimuler tous les centres d'énergie et de conscience (asanas, pratique respiratoire, Dharma Yoga, et chants).

**Journée complète
avec les 2 ateliers 70€**

**Atelier Restorative Yoga
et Yoga Nidra de 14h à 16h30**
40€ / Tous niveaux / Cours en anglais

Pour tous ceux qui souhaitent un atelier de profonde détente... Une première partie avec des postures à tenue longue et relaxante suivi du yoga nidra, une technique de relaxation subtile et profonde conçue pour développer le retrait des sens du monde extérieur et manifester notre intention dans l'univers.

La pratique yogique de Shir Shemesh a été grandement inspirée par Sri Dharma Mittra, avec lequel il a été formé aux techniques avancées. Après 12 ans d'enseignement à travers l'Europe, il a fondé sa propre école de formation de professeurs avec sa partenaire Mariella.



STAGE DHARMA YOGA - SHIR SHEMESH - OCTOBRE 2022

NOM : Prénom :
Adresse :
Mél. : Tél. :

Je m'inscris à l'atelier Dharma Yoga ou à l'atelier Restorative Yoga ou au stage complet (cochez votre choix) et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) du total de mon inscription.

Date et signature

STAGE YOGA 2 ateliers animés par Shir Shemesh

DIM. 09 OCTOBRE 2022

Atelier Dharma Yoga de 8h30 à 12h
50€ / Tous niveaux / Cours en anglais

Le Dharma Yoga est une pratique de yoga holistique qui ouvre le cœur et élargit l'esprit: un style mixte de Hatha et de Vinyasa, visant à stimuler tous les centres d'énergie et de conscience (asanas, pratique respiratoire, Dharma Yoga, et chants).

**Journée complète
avec les 2 ateliers 70€**

**Atelier Restorative Yoga
et Yoga Nidra de 14h à 16h30**
40€ / Tous niveaux / Cours en anglais

Pour tous ceux qui souhaitent un atelier de profonde détente... Une première partie avec des postures à tenue longue et relaxante suivi du yoga nidra, une technique de relaxation subtile et profonde conçue pour développer le retrait des sens du monde extérieur et manifester notre intention dans l'univers.

La pratique yogique de Shir Shemesh a été grandement inspirée par Sri Dharma Mittra, avec lequel il a été formé aux techniques avancées. Après 12 ans d'enseignement à travers l'Europe, il a fondé sa propre école de formation de professeurs avec sa partenaire Mariella.



STAGE DHARMA YOGA - SHIR SHEMESH - OCTOBRE 2022

NOM : Prénom :
Adresse :
Mél. : Tél. :

Je m'inscris à l'atelier Dharma Yoga ou à l'atelier Restorative Yoga ou au stage complet (cochez votre choix) et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) du total de mon inscription.

Date et signature