



*De l'effort au confort,
du bon usage
des supports...*



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



VINYASA **Atelier animé par Benoît Le Gourrierec**

Sam. 26 avril '25 / de 14h à 17h / 45€ / Débutants et confirmés / Nombre de places limité

Venez pratiquer le yoga avec Benoît et apprendre à faire usage des blocs, du mur, de la chaise, de la sangle et du bolster pour une pratique dans laquelle l'effort (STHIRA) et le confort (SUKHA) se rejoignent dans la posture (ASANA).

Benoît est l'un des spécialistes du Yoga Vinyasa en France et anime des stages partout en Europe et en Inde. Selon ses mots, le yoga est un art libérateur sur le plan physique, psychique et émotionnel. Très précis dans l'ajustement des postures, Benoît utilise le travail à deux ou avec des supports, pour mieux contrôler ou explorer les possibilités de chacun.

Pour visiter le site de Benoît : yogabenoit.com



VINYASA - BENOÎT LE GOURRIEREC - AVRIL 2025

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Je m'inscris à l'atelier du 26/04/25 et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de 45 €.

Date et signature