



MÉDITATION

Les samedis 8/02/2020 et 28/03/2020 de 9h30 à 17h

La connaissance de soi par les moyens du yoga.

Cette approche nous permet de s'observer, de prendre conscience de nos ombres et de nos lumières, de donner un sens à sa vie, d'améliorer la relation à soi et à l'autre, de renforcer sa confiance et d'oser emprunter de nouvelles pistes de changement à court et à long terme.

- Le thème du jour est choisi parmi les Yoga-Sutra de Patanjali, texte fondateur du yoga.
- Il y a alternance de pratiques de postures, de sons, de pranayama, de moments de silence, d'écriture et de partage dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Cette journée méditation s'adresse à tous dès 18 ans, pratiquant ou non de yoga.

A mon privé dans un cadre de verdure et de calme : Rue Elvaux 124/11 à 4682 Heure-Le-Romain

75€/jour, thés et collations inclus, à midi auberge espagnole.

Le paiement des 75€ confirme votre inscription .

Vous êtes motivé et bénéficiez d'un petit budget , contactez-moi en toute discrétion.



Corinne Frère, Professeure de yoga et chant védique en formation continue.

J'ai poursuivi durant plusieurs années les journées Svadhyaya et continue la supervision avec Simone Moors.

Je suis membre de Pūrṇayoga - www.purnayoga.be et de la [FBHY](#)

Corinne Frère

www.corinnefrereyoga.be GSM +32 496 43 79 98

Rue Elvaux, 124/11 - B 4682 Heure-Le-Romain

Entreprise Be 0757 432 022 Compte bancaire BE 27 9730 5747 6473