

JOURNEES YOGA & AYURVEDA

JUIN 2025

PRATIQUES
& ENSEIGNEMENTS

Philippe
FRADIN



PRANA YOGA Equilibre énergétique par le Yoga

Le PRANA YOGA prépare concrètement le corps à emmagasiner et à faire circuler l'énergie vitale par la pratique posturale ciblée.

Avec un corps éveillé et libre de tensions, un ensemble de souffles contrôlés spécifiques (pranayama) & de mantras seront pratiqués pour renforcer les 5 énergies principales, les centres vitaux et le corps d'énergie (pranamaya kosha).

AYURVEDA THERAPIE Hygiène de vie & alimentation

Conjointement à l'équilibre de l'énergie du corps, lorsque les règles quotidiennes, adaptées à notre constitution, sont mises en place, la vitalité augmente, les douleurs et symptômes diminuent naturellement.

Nous examinerons la pertinence actuelle de ces approches millénaires.

INSCRIPTION (OUVERT A TOUS)

HORAIRES

09H - 12H00
13H00 - 17H

Lieu :

Gymnase Pierre
Chany
1 rue Pierre de
Coubertin
43 300 LANGEAC

NOM
PRENOM
N° TEL
MAIL

Prix club de Yoga de Langeac : 40 €/jour -- ou 50 €/j. (non adhérent)

PAIEMENT D'AVANCE

CHEQUE A L'ORDRE DU CLUB DE YOGA DE LANGEAC
JE M'INSCRIS (places limitées à 40) : cocher la case

- ☐ Adhérent venant 1 jour [40 €]
- ☐ Adhérent venant 2 jours [80 €]
- ☐ non-adhérent venant 1 jour [50 €]
- ☐ non-adhérent venant 2 jours [100 €]

Chèque
d'inscription à
envoyer
directement
ci-dessous :

Club de Yoga
1413 La Chalède
43 00 Langeac