

YOGA NIDRA 101



Samedi 20 juin 2015, 11h à 15h

45\$/ 27\$ (étudiants) ^{+ tx}



avec Daniel Gauthier

Apprenez la théorie du Yoga Nidra.

Cet atelier vous permet d'apprendre les principes de base et ainsi vous permettre de construire votre propre séance.

Avec le livret inclus, les participants vivent deux expériences de yoga nidra.

Durée totale: 4 heures y inclus un cours de Hasta Mudra Yoga

Tous les détails à <http://yogapartout.com/2015YogaNidraFR>

Cours bilingue - *Matériel en anglais ou en français inclus

This workshop provides you with the tools to construct your own practice. A booklet is provided. Participants will experience two practices. Total duration is 4 hours and includes a Hasta Mudra Yoga class.

Please visit: <http://yogapartout.com/2015YogaNidraEN>

Bilingual Course - *English or French material included



<http://yogapartout.com/2015YogaNidra>



4812 boul. St-Laurent, Mtl Qc
coin villeneuve
514-843-yoga (9642)
infobillets@equilibriumyoga.ca
www.equilibriumyoga.ca