



À la recherche d'une forme d'équilibre

Notre vie n'est faite que de déséquilibres et d'ajustements permanents.

Dans la pratique du yoga, il est souvent question de postures dites « d'équilibre » (sur les pieds pour les plus courantes).

Comment la prise de conscience des déséquilibres dans notre pratique sur le tapis peut-elle se prolonger dans notre quotidien pour nous conduire vers davantage de stabilité et d'harmonie ?

La présence au geste, l'attention au souffle, l'attitude mentale seront les supports dans cette recherche d'équilibre.

Le stage aura lieu :

samedi 15 novembre 2025

**À la Salle polyvalente du
Monteil**

de 9h30 à 12h30

Tarifs :

Adhérents : 25€

Non adhérents : 35€

Stage avec Frédérique Valour

Bulletin d'inscription à remettre ou à renvoyer :

avant le 05 novembre 2025

aux enseignantes de l'association lors des cours ou à la trésorière, Laure Fillatre :

984 route d'Auteyrac 43260 St Julien

Chapteuil

tél : 06 43 93 43 02

Nom :

Prénom.....

Date de naissance :

Adresse :

.....

e-mail :

Tél :

Mobile :