

Stage de yoga à Munster, de la relaxation à la méditation. Du dimanche 22 juillet à partir de 18 h au vendredi 27 juillet en fin d'après-midi. Dans un environnement paisible à flanc de montagne d'où l'on peut contempler la vallée et respirer l'air pur. La relaxation et la méditation trouveront ici un cadre propice aux différentes techniques. La Maison du Kleebach entièrement rénovée offre un cadre idéal de quiétude pour se poser et établir sa pratique de yoga.

Cuisine végétarienne préparée sur place à base de produits locaux.

Chaque journée comportera 7 heures de cours, elle commencera par une pratique matinale à type d'échauffement, puis continuera en alternant pratique et théorie puis se terminera par une relaxation le soir.

Pour tous renseignements supplémentaires sur la semaine de stage : CERFY - 11 avenue Robert Schuman - 57000 METZ - ☎ 03 87 74 47 74 ou cerfy@orange.fr - <http://yoga-metz.com/>

