

## INFORMATIONS

 SIERENTZ Ancien Tribunal

 Début le jeudi 03 mars 2022

 DURÉE : 01:30

Prix : **198.00 €**

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

Toutsiveaux.

MATERIEL :

apportez votre bonne humeur et un tapis.

CODE ACTIVITÉ : 6SI0668

## DESCRIPTION

Yoga ( ??? ) = L'union de l'esprit , du corps au traverse des pranas ( ??? -la force vitale , guidée par les respirations) . Le but- la cessation des chittavrittis (modification du mental par exemple les pensées les désirs instantanés) . C'est l'état de calme intérieur ou Shanti (????) en faisant tous nos Karmas (???) (les devoirs essentiels au monde) en restant dans la pleine conscience.

## OBJECTIFS

La relaxation et bien être physique, mental et spirituel.