

# Samedi 14 octobre 2017

## ATELIER DE YOGA DE SAMARA & DE LAHORE NADI YOGA



Un après-midi entier de pratique du Yoga de Samara et du Nadi Yoga selon Idris Lahore pour profiter de la quintessence de ces deux méthodes.

- **Yoga de Samara :** Méthode de bien-être issue des traditions les plus anciennes. Agit sur l'équilibre physique et psychologique. Favorise la régénération et le ressourcement en induisant un état de calme, d'harmonie et de paix.
- **Lahore Nâdi Yoga :** Il libère en douceur les tensions accumulées et harmonise la communication avec notre environnement. Les exercices favorisent un retour à la santé avec une action particulière sur les douleurs vertébrales et articulaires ainsi que sur les conséquences du stress et de l'hyperactivité.

**TARIF : 40 €** (atelier + pause gourmande bio) • **horaire : 14h - 18h**

**Sdojo Sama**

bien-être & ressourcement

201 chemin des Combes  
83510 LORGUES



06 61 23 06 79 - [www.yogavar.fr](http://www.yogavar.fr)