

## YOGA ADAPTE EN PLEIN AIR MAI ET JUIN 2022



ARJUNA vous propose 6 séances de yoga et relaxation en pleine nature.

Vous bénéficierez d'une pratique guidée, douce, de yoga adapté en plein air dans la forêt de SELTZ

Associée à la marche, à la balade en forêt, vous profiterez d'étirements en douceur, d'un travail d'assouplissement, de détente physique et mentale, d'asana, de pranayama, de méditation.., de chant de mantra..., de présence à SOI, tout en profitant d'un bain de forêt, du soleil, de l'air matinal pour respirer en pleine conscience, et en profondeur.

Venez vous régénérer et retrouver votre souffle de vie en toute convivialité !

Nous **pratiquerons debout**, pas question de s'allonger sur le sol humide au printemps dans le cadre proposé.

Réjouissez-vous, au printemps tout est possible en extérieur !  
On pourra même papoter et rire ensemble !!

En cas de pluie, nous pourrions nous replier dans la salle des lilas à BEINHEIM.

TARIF : 50€ pour 6 séances.

**Où** : RV au Parking de la salle Espace Sportif de la Sauer /au départ du parcours de santé (près du terrain de foot) rue Romaine à SELTZ

**QUAND** : les **MARDI MATIN à 9h30** 10/05 17/05 24/05 31/05 07/06 14/06

### PRÉVOIR :

- de bonnes chaussures
- des vêtements SOUPLES adaptés à la météo du moment.
- des mouchoirs en papier
- vos bâtons de marche si vous en avez, mais ce n'est pas indispensable !
- une petite bouteille d'eau
- gel hydroalcoolique en poche
- distanciation physique de 1m exigée. Chacun s'engage à le respecter s'il participe !

ATTENTION IL EST NÉCESSAIRE DE S'INSCRIRE au préalable  
LES PLACES SONT LIMITÉES.

---

**Inscription YOGA EN PLEIN AIR 2022 à retourner avec le règlement par chèque à :**

**ARJUNA 60, rue du Couvent 67470 SELTZ Tél : 06 89 35 24 45**

Site internet : [www.arjuna-massage-yoga.fr](http://www.arjuna-massage-yoga.fr)

NOM

PRÉNOM

date de naissance

ADRESSE :

TEL :

ADRESSE de MESSAGERIE :