

FOREST YOGA

DESCRIPTIF DU COURS :

Une marche calme et silencieuse en pleine forêt,
« hors du monde et hors du temps »,
entrecoupée par quelques instructions de méditation guidée,
courtes, simples, faciles et agréables, pour calmer l'agitation du mental.
Ces séances procurent une profonde sensation de régénération
et d'apaisement, joie et énergie positive.

JOUR / HEURE : LE MERCREDI, DE 9H45 A 11H45

DATES : 13 JUILLET
24 AOUT

FORMULE : COURS LIBRE, « A LA CARTE »

TARIF : 30 € / 120 min.

LIEU : **Forêt de Soignes**
Lieu de rendez-vous communiqué à l'inscription