



Laruga Glaser

30 Mai – 2 Juin

au Samasthiti Studio

Matin

Jeudi 30 – Dimanche 2 juin

8h30 – 10h30 : Morning Mysore Practice / 9h-11h le samedi et dimanche.

Après-midi

Jeudi 30 mai : 14h30 – 17h30

Meditation, Chanting and Primary Series
Gateway Asanas

Samedi 1 juin : 15h – 18h00

Meditation, Chanting and Inversions and Arm
Balance Techniques

Vendredi 31 mai : 14h30 – 17h30

Meditation, Chanting and Intermediate Series
Gateway Asanas

Dimanche 2 juin : 14h30 – 17h30

Meditation, Chanting and Backbending
Techniques

Tarifs

Journée : Mysore + atelier de l'après-midi : 85€ adhérent, 95€ non-adhérent.

Stage entier : 300€ adhérent, 340€ non-adhérent.

Inscriptions

caroline.boulinguez@samasthitistudio.net



SAMASTHITI
Ashtanga Yoga