

PROGRAMME

YOGA DAY 2023

SALLE TCHEUPEL LING

STUDIO KARMA YOGA

BOLS TIBÉTAINS

10H30

YIN YOGA

INTRO À LA MÉDITATION

11H30

HATHA YOGA

BOLS TIBÉTAINS

12H30

RELAXATION AU HANDPAN

13H30: VISITE GUIDÉE DE L'INSTITUT (8€ PP)

DÉCOUVRIR LE PRANAYAMA

13H30

HATHA YOGA

LES P'TITS YOGIS

14H30

UN VOYAGE AU SIKKIM

EN EXTÉRIEUR

16H00

MOMENT CENTRAL: GRANDE SESSION DE YOGA DE L'UNITÉ

Sans réservation
Activités libres



Institut Tibétain
Yeuten Ling
HUY

