



YOGA

SEANCES YOGA - YOGA SESSIONS

Envie de vous ressourcer !

Venez participer à une de nos séances gratuites de yoga. Les pratiques de bien-être comprennent les postures, la pratique de la respiration consciente, la relaxation et la vigilance détendue.

Energie tanken für Körper und Seele

Nehmen Sie spontan an einer unserer kostenfreien Yoga-Sessions teil und schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag. Die Übungen des Wohlbefindens basieren auf den Elementen Körperhaltung, Atemtechnik, Entspannung und Konzentration.

BREATHE. RELAX. BE.

Come and join our free yoga sessions and forget the stress of everyday life in a positive and dynamic way. Each session includes postures, practices in conscious breathing, relaxation, and relaxed alertness.



PASCAL PAPILLON

(Licencié en Yoga, Doctorat de Philosophie du Yoga en cours)

CHÂTEAU DE POURTALÈS

SEPTEMBRE - SEPTEMBER (09/26)

MORNING YOGA PRACTICES

Jeudi / Donnerstag / Thursday	10/09	08:00 - 08:45 AM
Vendredi / Freitag / Friday	11/09	08:00 - 08:45 AM
Mardi / Dienstag / Tuesday	15/09	08:00 - 08:45 AM
Mercredi / Mittwoch / Wednesday	16/09	08:00 - 08:45 AM
Jeudi / Donnerstag / Thursday	17/09	08:00 - 08:45 AM
Samedi / Samstag / Saturday	19/09	08:00 - 08:45 AM
<i>Samedi / Samstag / Saturday YOGIC WALKING</i>	<i>19/09</i>	<i>9:30 – 11:00 AM</i>
Jeudi / Donnerstag / Thursday	24/09	08:00 - 08:45 AM
Vendredi / Freitag / Friday	25/09	08:00 - 08:45 AM

EVENING PRACTICES

Vendredi / Freitag / Friday	11/09	6:00 - 7:00 PM 7:00 - 8:00 PM
-----------------------------	-------	----------------------------------

For individual sessions, please contact :

Pascal Papillon +33 (0) 6 07 73 83 82

Yoga instructeur, PhD en Philosophie du Yoga