

YOGA



SEANCES YOGA - YOGA SESSIONS

**GRATUIT POUR NOS CLIENTS
GRATIS FÜR UNSERE GÄSTE - FREE FOR OUR GUESTS**

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 PAPIILLON

Licencié en Yoga, Doctorat de Philosophie du Yoga

CHÂTEAU DE POURTALÈS

SEPTEMBRE - SEPTEMBER

GRATUIT
GRATIS
FREE

MATIN / MORGENS / IN THE MORNING: 08:00 – 08:45

Jeudi	Donnerstag	Thursday	05
Vendredi	Freitag	Friday	06
Mercredi	Mittwoch	Wednesday	11
Jeudi	Donnerstag	Thursday	12

SOIREE / ABENDS / IN THE EVENING: 17:00 – 18:00

Jeudi	Donnerstag	Thursday	12
-------	------------	----------	----

SOIREE / ABENDS / IN THE EVENING: 18:30 – 19:45
- MEDITATION -

Jeudi	Donnerstag	Thursday	12
-------	------------	----------	----

*Les tapis de yoga sont mis gratuitement à votre disposition.
Le port de vêtements confortables est recommandé.*

*Yogamatten werden kostenlos zur Verfügung gestellt.
Bequeme Kleidung empfehlenswert.*

*Yoga mats are provided free of charge.
Comfortable clothing recommended*

Pour des séances individuelles, merci de contacter:
Kontaktieren Sie für individuelle Yogastunden bitte:
For individual sessions, please contact :

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

Yoga instructeur, doctorant en Philosophie du Yoga
www.pascal-papillon.com

LIEUX DE REUNION - TREFFPUNKT - MEETING POINT

SALON ROUGE / RECEPTION

