

# **Prier avec son corps**



**Yoga pour tou-te-s**

À travers des exercices de yoga pour débutants :

- Développer concentration et pleine conscience
- Travailler l'ouverture du corps et de l'esprit
- Diminuer son niveau de stress et expérimenter détente et sérénité

À travers un verset biblique, une prière ou une méditation :

- Recevoir une parole dans un corps à l'écoute
- S'ouvrir à Dieu dans un esprit frais et dispos

**Où :**

Maison de Paroisse de St-Aubin, à la salle du haut

**Quand :**

Mercredi soir entre 18:00 et 19:15

**Comment :**

Tenue confortable, pieds nus

**Pour qui :**

Toutes les personnes désireuses de prendre soin d'elles - corps, âme et esprit.

**Par qui :**

Sylvane Auvinet, pasteur de Joran et professeure de Yoga Iyengar

**Prix :**

Libre, participation à l'achat de matériel

**Intéressé-e ?**

Annoncez-vous pour une séance d'essai : [sylvane.auvinet@eren.ch](mailto:sylvane.auvinet@eren.ch) ou 078 657 77 84