



Le Véki-Yoga se compose de **positions, de techniques diverses et d'une quinzaine de suites de positions codifiées.**

La **respiration**, sous différentes formes, agit profondément sur nos centres nerveux et émotionnels.

Les **relaxations** éveillent nos sensations internes en **libérant nos tensions** et en offrant **le bonheur de vivre son corps dans le calme.**

Les **techniques de stimulations** de points énergétiques et de zones réflexes agissent sur les tensions et décontractent en équilibrant les organes.

Les positions alliées aux respirations **assouplissent, étirent, libèrent les chaînes musculaires et les articulations** des toxines accumulées, **énergétisent** la masse musculaire, **stimulent** les organes internes en apportant l'équilibre, l'ouverture et une forte présence attentive.

HORAIRES DES COURS

Ecole de formation 1er degré: 8h15à 10h

Cours ouverts à tous: 10h30-12h30
17h-19h

Ecole formation 2è degré: 14h30 à 16h30

TARIFS

1 cours: 20 euros

2 cours: 35 euros

Stage complet: 45 euros

Renseignements, réservations :

Tél **0601 947 811**

Courriel : toni.laborde@aliceadsl.fr

Internet : www.vekiyoga.com

Fédération de Véki-Yoga
64290 Lasseube. France.

Centre de Pratique des Landes
Rue du coteau - 40000 Mt de Marsan
40000 Mont de Marsan

**Stage à Mt de Marsan
20 et 21 février 2010**

**Centre « Danse Espace »
Rue Montluc**

**06.01.94.78.11
www.vekiyoga.com**