



Lever du soleil à Chasseral

mardi 10 août 2021

départ 4h45 (horaire et lieu à confirmer)

après la rencontre avec sa majesté le soleil,
une pratique de Yoga puis un repas de roi,
celui du début de la journée,
servi en toute simplicité sur l'herbette.

dans la cadence de la Nature ; avancer et
s'arrêter, observer, écouter, humer
et révéler la Vie

se munir de bonnes chaussures de marche, veste
«coupe-vent», chapeau,...

le temps de marche au long de sentiers faciles,
après la pratique et le petit déjeuner,
sera d'environ 3h à 4h sans hâte
prévoir ses boissons et un pique-nique
pour la pause de milieu de journée

retour à La Chaux-de-Fonds vers 15h00-15h30

participation financière : CHF 50.- avec petit déj.

inscription : Mary-Christine

SAMGATI



Centre de Yoga
Crêtets 87

2300 La Chaux-de-Fonds

tél.: 032 968 84 33

www.samgati-lachauxdefonds.com