



Samedi 25 Juillet 2020 de 19h15 à 23h

Sauvablin, Lausanne

Suite à notre évènement AstroYoga de l'année dernière au sommet du parc de Milan, nous avons décidé de renouveler l'expérience cet été avec une proposition un peu différente: une combinaison CIRCUIT TRAINING - YOGA - ASTRO. La première partie pour se défouler, suivi du yoga pour se reconnecter à soi avant de se connecter au vaste univers qui nous entoure en observant ciel.

Nous sommes trois passionnés, chacun dans son domaine, pour vous accompagner au mieux lors de cette soirée estivale. Le circuit training, donné par Ilaria se déroulera proche de la tour de Sauvabelin, dans cette forêt qui nous fait oublier la ville. Cardio et renforcement musculaire: de quoi se défouler et transpirer à l'air frais pour ensuite s'étirer et se détendre avec un cours de yoga donné par Clélia. À travers la pratique de yoga, on sera pleinement à l'écoute de notre environnement et on fera aussi un clin d'oeil à la Lune qui est traditionnellement associée aux qualités féminines, à l'intuition, l'introspection et la créativité.

Après un petit pique-nique bien mérité, c'est Riccardo, physicien et passionné d'astronomie qui poursuivra la soirée en vous faisant découvrir les secrets du ciel (constellations, lune et planète).

Programme:

Rendez-vous à 19h15 dans le parking en face de la Cantine de Sauvablin (le bus 16 vous y emmène depuis Lausanne. Arrêt Signal)

19.30-20.00: CIRCUIT TRAINING

20.15-21.15: YOGA

21.15-21.45: Pique-nique (on apportera quelques petites choses mais prenez votre pique-nique)

21.45-22.45: Observation céleste

Le stage complet avec l'observation du ciel est limité à 12 personnes. Les cours de circuit training et yoga sont ouverts à plus et il est possible de vous inscrire que pour cette partie.

En cas de pluie le stage sera annulé et suivant les conditions météo (ciel couvert) il est possible que seul la partie CIRCUIT&YOGA puisse avoir lieu.

Prix:

Stage complet avec les observations: 40.- (à payer en avance)

CIRCUIT&YOGA uniquement: 30.-

à payer en espèce ou par TWINT 0786944061

Prenez avec vous un pique-nique, des habits confortables et un gros pull pour rester réchauffé une fois le soleil couché, des bonnes baskets, une lampe de poche, un tapis. ;).

Inscription par e-mail: cleliavuille@yahoo.com

On se réjouit de vous retrouver pour cette soirée!