

Les **matinées de yoga intégral** regroupent **4 pratiques majeures du yoga** :

- Hatha yoga (postures),
- Pranayama (travail sur le souffle),
- Yoga nidra (méditation allongée basée sur la relaxation)
- Méditation, pratique courte pour une découverte

Une pause et un temps d'échanges sont prévus.

Elles sont **souvent dispensées l'été**, afin de pouvoir **garder une pratique** durant cette période et aussi pour permettre de **découvrir ces pratiques avant de s'inscrire** pour la saison suivante. Des matinées sont quelquefois organisées durant l'année, souvent alors sur un thème.

Elles sont souvent dispensées en extérieur l'été mais suivant le lieu et la période elles peuvent l'être aussi en salle.