

Habiter son Corps

Informations pratiques pour les Stages

- **Accueil** : dans la ½ heure avant ;

- **Au 214, Bd Chave**

Je n'ai pas de plaque mais une simple sonnette "CLOUET YOGA" située en haut des sonnettes.
Je suis au rez de chaussée, à gauche : la porte avec un miroir en bas. ;

Vous viendrez avec

- **Ce mail** ouvert sur votre smartphone pour vous souvenir des indications précédentes,

- **Un grand tissu** : 1m sur 2m (nappe, 2 paréos, etc.) qui peut être fin et léger, afin de couvrir, non seulement le tapis que vous trouverez sur place, mais aussi une zone autour de ce tapis. Je pourrai vous le prêter ;

- **Des socquettes** réservées au yoga ;

- **Une tasse** pour les pauses (vous pouvez apporter thé ou tisanes en sachet ou en vrac) ;

- **Des chaussures faciles à mettre et à enlever**, pour circuler dans mon appartement ;

- **Une petite photo** papier si je ne l'ai pas déjà.