

ATELIER YOGA DU FROID

DIMANCHE 8 MARS 10H-12H

PLAGE DE MIES - 50€/FCH

Accompagné.e par une professeure certifiée et expérimentée, vous explorez votre rapport à l'inconfort, vous découvrez vos ressources mentales et physiques d'adaptation au froid pour finalement jouir d'une force, d'une clarté et d'une joie quand vous cessez de lutter ...

Infos/Inscriptions
www.yogaunartdesoi.com

**LE FROID, UNE EXPÉRIENCE
QUI VOUS RELIE À CE QU'IL Y A
D'ESSENTIEL EN VOUS !**

YOGA
un art O de Soi



Infos/ Inscriptions via www.yogaunartdesoi.com

**Atelier ouvert à tous, aucun
prérequis si ce n'est celui de
vouloir dépasser ses peurs et
d'aller à la rencontre de soi.
Le froid n'est pas un défi mais
un miroir.**