

OSE

Yoga Adultes - Ados 16 +

“L’homme retourné est un être nouveau.”

Samedi 13 JUIN
de 11 h à 13 h

A CESSY

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com

OSE

“L’homme retourné est un être nouveau.”

Nous explorerons les postures inversées et en détaillerons les grands principes pour y trouver des espaces heureux : **fondamentaux du placement, de l’alignement, de l’engagement du corps, d’une attention fine au souffle profond.**

Leur symbolique comme leurs effets physiologiques seront évoqués.

Ouvert aux **débutants et pratiquants avancés.**

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com

Inscription sur www.yogaunartdesoi.com - Tarif : 40€