

ATELIER YOGA DU FROID | ADULTES



"FAITES DU FROID UN ALLIÉ DE VOTRE SANTÉ"

**Le samedi 7 octobre 2023
de 9h à 11h**

Venez vivre une expérience exaltante et unique en eau vive,
d'où l'on sort transformé(e) !

Accompagné(e) par une professeure certifiée, laissez-vous surprendre par votre capacité de thermorégulation ! L'intensité du froid vous amène à retrouver instantanément votre connexion corps-mental, à ne plus être sous l'emprise de vos pensées négatives et limitantes et vous relie à votre véritable source qui est la Joie.

Nous explorerons différentes techniques d'éveil de la chaleur intérieure dans une approche progressive et respectueuse de chacun(e).

Bienvenue aux non yogis et aux frileux.
Thé indien offert.

Tout public - Autour de Cessy



Infos et Réservation auprès de :
Anne LE CORNU / 06 78 56 26 58
yoga.unartdesoi@gmail.com
TARIF : 45 €.
Règlement à l'inscription. Places limitées.