ATELIER YOGA DU FROID | ADULTES

“ FAITES DU FROID UN ALLIÉ DE VOTRE SANTÉ “

Le samedi 3 juin 2023
de 9h à 11h

Venez vivre une expérience exaltante et unique en rivière, d’où l’on sort enrichi et empli de vitalité !

Cet atelier est conçu pour découvrir et/ou se perfectionner dans le Yoga du Froid, une discipline qui pose un nouveau regard sur les bienfaits du froid pour notre santé et qui révèle nos capacités d’adaptation physico-mentales au froid. Expérimentation de diverses techniques d’éveil de la chaleur intérieure au travers de mouvements préparatoires, d’exercices respiratoires et de temps de relaxation/méditation.
Approche progressive et respectueuse de chacun !

Horaires et lieu confirmés selon conditions météo.
Thé indien offert.

Ne pas jeter sur la voie publique.

Tout public - Autour de Cessy

YOGA un art de Soi

Infos et Réservation auprès de :
Anne LE CORNU / 06 78 56 26 58
yoga.unartdesoi@gmail.com
TARIF MATINÉE : 40 €.
Règlement à l’inscription. Places limitées.