



S'ÉMOUVOIR

Yoga Duo complice
Adulte/Pré-ado 10-15 ans

Samedi 19 septembre
de 10h30 à 12h15

À CESSY - 40€ par duo

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com



S'ÉMOUVOIR

Les émotions sont des messagères !

A travers un **travail postural adapté seul et à 2**, le jeune et l'adulte partent à la découverte du corps, du souffle et du mental. Ici, les émotions ne sont plus des obstacles mais des messagères qui révèlent l'état de leur monde intérieur.

Le **yoga ne supprime pas l'émotion, il la transforme.**

Qui suis-je moins lorsque je cesse de me confondre avec mes émotions, mes pensées et mes croyances ?

Que reste-t-il lorsque je cesse de me définir par mes émotions et que je viens habiter l'espace du cœur ?

Aucun prérequis yogique - Yoga ludique & accessible

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com