

RESPIRE

Yoga Adultes - Ados 16 +

Découvre ce lien subtil entre émotions et souffle !

Samedi 7 novembre
de 12h30 à 14h30

A PRÉVESSIN - 35€

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com



RESPIRE

Découvre ce lien subtil entre émotions et souffle !

TU RESPIRES, MAIS ...

SAIS-TU VRAIMENT RESPIRER ?

Cet atelier, ouvert à tous, vous enseignera des **techniques yogiques d'allongement du souffle simples et efficaces :** l'un des meilleurs cadeaux que vous pouvez offrir à votre corps et votre mental ! **Pour chaque état émotionnel, il existe une pratique respiratoire adaptée qui raméne l'énergie vitale à l'équilibre dans le corps et apaise le mental.**

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com