

A woman is shown from the back, sitting on a rock in a yoga pose. She has her hair in a bun and is wearing a light-colored, textured crop top and white pants. Her hands are clasped behind her head, and her right arm is raised. A large, intricate white mandala is overlaid on the top right of the image. The background is a soft-focus outdoor scene with trees and foliage.

L'objet du Yoga est de vous accompagner sur le chemin d'une évolution personnelle afin que vous puissiez réaliser votre potentiel inné et faire éclore la meilleure version de vous-même...

Atelier "Au delà de la posture"
Samedi 16 mars 9h30 - 12h30 à Cessy

Tarif : 45 €

www.yogaunartdesoi.com

A woman with dark hair in a braid is shown from the back, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a rocky surface. She is wearing a light-colored, textured crop top and white pants. The background is a soft-focus natural setting. Two large, intricate white mandala designs are overlaid on the image: one in the top right corner and another in the bottom left corner.

Prenez un RDV avec
vous-même et offrez-vous
une pratique yogique complète
comprenant :

- Toutes les familles de postures
- Techniques respiratoires
- Attention et concentration
- Relaxation/yoga nidra
- Yoga du son
- Ouvert à tous ceux qui désirent approfondir leurs connaissances

Atelier "Au delà de la posture"
Samedi 16 mars 9h30 - 12h30 à Cessy

Tarif : 45 €

www.yogaunartdesoi.com