

ATELIER YOGA DU FROID

DIMANCHE 11 JANVIER 10H-12H

LE FROID, UN ALLIÉ DE
VOTRE SANTÉ
POUR PLUS DE VITALITÉ ET
DE FORCE MENTALE !

Face au MONT BLANC/JURA - 45€/FCH

Accompagné.e par une professeure certifiée et expérimentée, vous vous découvrirez des ressources mentales et des capacités d'adaptation physiques au froid insoupçonnées grâce à des techniques d'éveil de la chaleur intérieure.

Infos/Inscriptions
www.yogaunartdesoi.com



Infos/ Inscriptions via www.yogaunartdesoi.com

Atelier ouvert à tous, aucun prérequis si ce n'est celui de vouloir explorer ce qu'il y a de plus vivant en vous !

Le froid n'est pas un défi mais un miroir.