

# ATELIER YOGA DU FROID

**DIMANCHE 11 JANVIER 10H-12H**

*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](http://www.yogaunartdesoi.com)***



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

**Infos/ Inscriptions via [www.yogaunartdesoi.com](http://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.**