

ATELIER YOGA DU FROID

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 9H30-11H30

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

EN EAU VIVE PROCHE CESSY - 45€

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 du feu intérieur. Ce faisant, vous apprenez à faire face aux défis avec conscience et sérénité, en observant les émotions qui se présentent naturellement.

YOGA
un art  de Soi



Infos/Inscriptions www.yogaunartdesoi.com