



À L'AISE DANS MON CORPS

Yoga Duo complice
Adulte/Pré-ado 10-15 ans

Samedi 7 novembre
de 10h30 à 12h15

À PREVESSIN - 40€ par duo

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com



A L'AISE DANS MON CORPS

Accueillir un corps changeant

A travers un **travail postural adapté seul et à 2**, le jeune et l'adulte partent à la découverte du corps, du souffle et du mental. Ici, il s'agit d'apprendre à **apprivoiser un corps en pleine métamorphose**, de s'y sentir contenu, présent, conscient des ressentis. Grâce au travail du souffle, le corps se libère, l'écoute s'affine, l'esprit s'ouvre et laisse apparaître un espace intérieur vaste et paisible.

Qui suis-je quand j'accepte ce corps changeant ?

Que puis-je ressentir lorsque je porte à ce corps soin, attention, gentillesse et délicatesse ?

Aucun prérequis yogique - Yoga ludique & accessible

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com