



SE POSER

Yoga Adultes - Ados 16 +

Cesser de faire pour laisser "se faire" !

Samedi 6 décembre
de 11 h à 13 h

A CESSY

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com

SE POSER

Cesser de faire pour laisser "se faire" !

Expérimenter le lâcher-prise est essentiel dans la pratique du Yoga. On cheminera vers un temps de profonde relaxation au travers du Yoga Nidra afin d'atteindre un état de relâchement profond du corps et de pacification du mental.

Puis on allongera le souffle en utilisant notamment le son pour expérimenter l'état de concentration sans tension, qui est la porte ouverte à la méditation.

Inscription à yoga.unartdesoi@gmail.com

Inscription sur www.yogaunartdesoi.com - Tarif : 35€