

ATELIER HATHA YOGA

ADULTES / ADOS



Philosophie - Postures - Travail du souffle - Relaxation

“YOGA À DEUX”

Samedi 1er avril 2023

de 11h30 à 13h00 à Cessy

.....

Venez pratiquer le yoga à deux dans la bonne humeur et la convivialité, seul(e) ou accompagné(e) de la personne de votre choix. Des fous rires seront sans doute au rendez-vous !

Cette pratique partagée vous permettra d'expérimenter le lâcher prise, tout en étant à l'écoute de l'autre. Vous vivrez les postures de façon ludique et respectueuse et apprendrez à trouver un bel équilibre.

La pratique de postures à deux exige concentration et écoute des sensations pour ne pas dépasser ses limites, ni celles de l'autre. Idéal pour les débutants qui découvriront le yoga en toute sécurité comme aux plus avancés qui réaliseront plus facilement certaines postures exigeantes grâce au soutien du partenaire.

Ne pas jeter sur la voie publique.

Pour pratiquants de tous niveaux



Infos/Réservation auprès d'Anne LE CORNU
06 78 56 26 58 - yoga.unartdesoi@gmail.com
TARIFS : 25 € /20 € adhérents.
Places limitées.
Règlement à l'inscription.

 Yoga, un art de Soi  [yogaunartdesoi](https://www.instagram.com/yogaunartdesoi)

