

# ATELIER YOGA DU FROID

DIMANCHE 7 DECEMBRE 10H-12H

PLACE DE MIES - 50€/FCH

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

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)



**Inscriptions à [yoga.unartdesoi@gmail.com](mailto:yoga.unartdesoi@gmail.com)**

**+ d'infos sur [www.yogaunartdesoi.com](http://www.yogaunartdesoi.com)**

**Atelier ouvert à tous, aucun prérequis.**