

ATELIER YOGA DU FROID

DIMANCHE 7 DECEMBRE 10H-12H

PLAGE DE MIES - 50€/FCH

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



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

Inscriptions à yoga.unartdesoi@gmail.com

+ d'infos sur www.yogaunartdesoi.com

Atelier ouvert à tous, aucun prérequis.