



ESPACE ST-PIERRE
les clés du mieux-être

Atelier

ATELIER de YOGA

Un Automne sans Stress



Le jeudi 16 novembre de 19h00 à 21h00

ouvert à tous, sur réservation

Cette séance vous apportera les outils nécessaires pour garder votre esprit calme pendant les moments troubles qui peuvent se présenter dans votre vie. Vous apprendrez à mieux respirer pour mieux agir si besoin et à rester centré à tout moment et dans toutes circonstances.

Vous partirez avec des postures "clés" et des précieux conseils qui vous aideront au quotidien.

C'est l'opportunité de progresser, de grandir un peu plus et d'avancer dans votre mieux être tout en souplesse et dans le plus grand respect de la merveilleuse personne que vous êtes !

Proposé par Brinné CADENAS, praticienne en Ayurveda (médecine traditionnelle de l'Inde) et professeur diplômée (yoga traditionnel de Madras, lignée Desikachar, Khrisnamacharya)

RÉSERVATION au 01 30 61 43 69 ou au 06 82 48 82 69

Tarif : 20 € (nombre de places limité)

Espace St-Pierre, 8 rue Saint Pierre 78100 Saint Germain en Laye

