



ATELIER de YOGA

Un dos souple et solide



Le mercredi 6 décembre de 19h à 21h

ouvert à tous, sur réservation

Cette séance vous donnera des pistes solides et souples en même temps,
pour arriver à votre but : **un dos souple et solide !**

Des postures et des techniques de respirations vous apporteront des
outils nécessaires pour donner de la puissance à votre dos, tout en le
gardant souple et détendu.

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)