



L'art du lâcher-prise

YIN YOGA

avec Amandine

Dans une ambiance douce et propice à l'écoute intérieure, nous travaillerons avec des postures au sol afin de se laisser aller complètement dans l'étirement et sortir de la tourmente du mental.

C'est un travail en profondeur, en tête à tête avec soi-même où le lâcher-prise est le maître-mot.

Le Yin Yoga est une pratique idéale pour améliorer sa flexibilité, soulager le stress et lutter contre le mal de dos...

• • • Méditation - Pranayama - Yin Yoga • • •

PROGRAMME DE 5 ATELIERS

Mercredi: 09.01 - 16.01 - 23.01 - 30.01 - 06.02 à 19h45

Jeudi : 10.01 - 17.01 - 24.01 - 31.01 - 07.02 à 17h

Lieu : Espace Attitude Santé - Wickersheim

Ouvert à tous - 95€ les 5 ateliers - Réservation obligatoire

Prévoir une tenue souple et confortable, un tapis de yoga

Pour plus d'infos : 06 66 39 98 68