



Cycle femme

les pratiques taoïstes au féminin

Prendre soin de son corps et ses énergies
pour vivre son cycle hormonal et la ménopause plus sereinement

- * auto-massages *
- * acupression *
- * étirements deoux *
- * Qi gong *
- * diététique chinoise *
- * pleine conscience *
- * respiration *



cycle de 5 vendredis de 16h30 à 18h

du 20 septembre au 18 octobre

du 10 janvier au 7 février

du 16 mai au 21 juin

Infos et inscription :
Marion Tourenne
06 43 12 49 05

95 € et 15 € d'adhésion
pour débutants ou pratiquants

www.jura-yoga.com
Centre Lédonien de Yoga
39 rue du commerce

