

Postures inversées

Samedi 27 novembre de 9h à 12h.
au Centre Lédonien de Yoga

Tarif : 35€ (25€ tarif réduit pour personnes en difficulté financière)
+3€ pour les non-adhérents

Dans cette matinée nous allons préparer patiemment le corps pour explorer le monde depuis la position inversée. Les postures inversées nous invitent à rapprocher la tête de la terre et à remonter le cœur au ciel. Ces postures stimulent la circulation lymphatique et sanguine, assurent une bonne irrigation des glandes endocrines, tonifient les muscles respiratoires et aident à purifier le corps.

Information et inscriptions :

Maia Orsi

maiaorsi@gmail.com

07.68.25.73.77