



Atelier de Yoga intégral

Samedi 16 novembre

Un atelier créé pour ralentir, vivre le présent.

Un espace pour s'observer, ressentir, approfondir la connaissance de
soi.

Un moment pour accueillir, pour s'aimer, pour guérir.

Pour calmer l'esprit.

En travaillant l'assouplissement et la force du corps,

le système nerveux et hormonal,

l'oxygénation de chaque cellule, de chaque organe.

L'apaisement de la pensée.

Une invitation au bien être.

35€ l'atelier + 3€ l'adhésion

Places limitées

Centre Ledonien de Yoga: 39 rue du Commerce

Renseignement et réservations: Soledad - 0641481162

soledadeguilegor@gmail.com