

YOGA

Je vous propose sur une journée de découvrir

Les merveilleux pouvoirs de la respiration !

Je vous ferai découvrir mon Univers. Nous pratiquerons ensemble un yoga doux empreint de sophrologie, sécuritaire, bienveillant ; pour mettre notre corps en mouvement guidé par notre respiration.

Nous pratiquerons de nombreux Pranayamas (techniques de respiration) utilisés en Yogathérapie, ainsi que les Bandas pour travailler sur un plan énergétique et émotionnel et bénéficier de leurs bienfaits que nous verrons ensemble.

Notre souffle est le compagnon le plus intime lors de notre voyage de la vie. Outil puissant que nous avons à tous moments à notre disposition pour accéder à un équilibre harmonieux sur tous les plans de notre être.

Aucun prérequis n'est nécessaire. Débutants et yogis plus avancés sont les bienvenus ; accessible à tous suivant les possibilités du moment de chacun(es), peut également se pratiquer sur chaise.

LIEU : « L'INSTANT NOUVEAU » à CARENNAC

DATE : Le dimanche 23 Mars, 10-17h (accueil 9h30) PRIX : 70 €



Sandrine Motury

Professeure de Yoga certifiée

Renseignements:

07 82 28 52 02