

Yoga de Bourgneuf

les Vacances de Printemps arrivent ...
Un atelier « Yoga au fil du cycle lunaire »
avec Aline , vous tenterait-il ?

Le Mercredi 17 avril à Chamousset

Atelier pour tous âges de 17 HEURES À 19 HEURES
Salle la Chamoussarde , face à la Mairie.

Adapter sa pratique du yoga avec le cycle lunaire
permet de se reconnecter avec la nature et mieux
appréhender la fluctuation des énergies

La lune aurait une influence sur les marées,
les végétaux, notre sommeil, nos émotions , notre
comportement et le déroulement du cycle féminin .

« Un temps, pour simplement ÊTRE »

L' atelier propose de visiter ces différentes énergies

Avec des explications
sur les 4 phases de la
lune et de nos
comportements

S'observer
Se découvrir

Être à l'écoute de soi
et de l'intelligence
de la Vie

Aline

Aznag

diplômée de
VINI YOGA



06 87 40 25 84
auprès de la
Professeure

Tarif 2024

10€ adhérents
15 € non
adhérents et
invités
Ouvert à tout
public .

Renseignements

06 89 33 33 84
On peut venir
aussi sans
s'inscrire

