

Médis Animation

Hatha Yoga Traditionnel

Equilibre du corps et de l'esprit



Yoga, Relaxation, Méditation *Stages, Ateliers thématiques*

Lundi de 10h30 à 12h, de 17h30 à 19h00 ou de 19h15 à 20h45

Mardi de 10h à 11h30, de 18h à 19h30 ou de 19h45 à 21h15

Mercredi de 10h à 11h30 et de 12h à 13h30

Samedi de 9h30 à 12h30 et Dimanche de 9h30 à 17h

*Se poser, s'observer, s'écouter, se connaître, se comprendre, s'améliorer...et
Relâcher les tensions physiques*

Libérer les émotions

Apaiser le mental

Intégrer le processus du lâcher-prise

*Vivre en accord avec sa nature profonde pour Etre Bien, pour Etre Soi,
pour Etre HEUREUX !*

Vivre en paix, Vivre pleinement chaque instant

**Différents niveaux de cours collectifs en petit groupe (8/12
personnes max) pour une approche personnalisée qui prend
en compte votre santé, vos besoins et votre individualité.**

Inscriptions et renseignements auprès de Séverine au 06.64.20.27.99.

Mail : namaste.yogapada@gmail.com