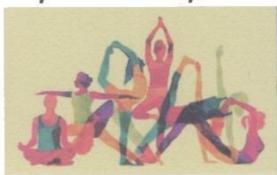
Médis Animation

Hatha Yoga Traditionnel

Equilibre du corps et de l'esprit







Yoga, Relaxation, Méditation Stages, Ateliers thématiques

Lundi de10h30 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