

DIMANCHE 6 JANVIER
9h30 - 12h30



Yin Yoga
Détox
Bain Sonore
6 Janvier 2019

c/o Mon Yoga, Bd de Laval

A travers la pratique du Yin Yoga et l'automassage, nous travaillerons les méridiens de notre corps afin de le "nettoyer" des excès et rééquilibrer notre Qi.

Cette pratique douce et méditative sera suivie d'une relaxation guidée afin de placer de nouvelles intentions pour cette nouvelle année calendaire et lunaire.

Pour finaliser le tout, laissez vous emporter par les vibrations d'un bain sonore aux bols tibétains et autres instruments intuitifs.

Atelier ouvert aux débutants.

Réservation sur le site internet de mon Yoga Vitré

Prana Run Yoga - Christine