



Un CD pour pratiquer... jusqu'au bout des doigts !

Yoga Mudra Méditation Jusqu'au bout des doigts

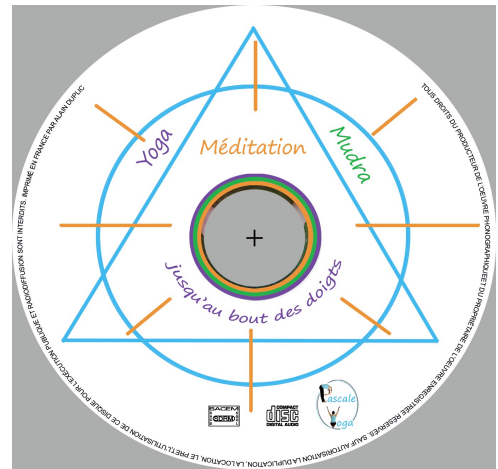
Se ressourcer, Se renforcer, S'apaiser
grâce à une pratique consciente, fluide et intériorisée

Après le court message d'accueil, vous aurez le choix entre...

- Pratique assise : Explications posture assise et mudra (10'34)
- Travail postural debout : ancrage et mobilité (24'19)
- Exercices au sol : souplesse et intériorité (22'52)
- Méditation : cultiver la paix intérieure (9'13)

ou enchaîner le tout pour une séance complète, régénérante et apaisante !

Yoga modulable, en fonction du temps
disponible, des besoins et envies du jour...
toujours dans le respect de l'apprentissage
ENPY et des méthodes traditionnelles du
Hatha Yoga...
sans oublier l'indispensable zeste de fantaisie :)



Prix : 15€ le CD (frais d'envoi 2,50€ en lettre suivie)

Offre spéciale réservée aux stagiaires et membres ENPY/FNPY : 12€ (+ port éventuel)



Pascale Yoga, enseignante de Yoga et Yogathérapie,
membre de la FNPY

pascaleyoga40@gmail.com Tél. 06 21 73 53 78
www.pascale-yoga.com

