

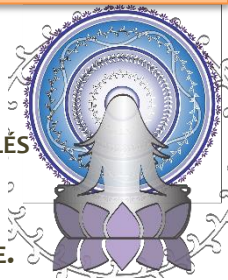


ATELIER YOGA « SE REMETTRE DE LA RENTRÉE »

UNE PRATIQUE COMPLÈTE POUR.

- DÉBLOQUER LES ZONES DE TENSIONS CLÉS (ÉPAULES, DOS, BASSIN).
- SE DÉSTRESSER ET S'APAISER.
- REMONTER OU MAINTENIR SON ÉNERGIE.
- DES ASTUCES POUR GÉRER SON STRESS QUOTIDIEN

(PLUS D'INFOS SUR LE STAGE PAGE 2)



DIMANCHE 27 SEPTEMBRE 2020
DE 9h30 à 12h30
à Plaisance du touch, 41 rue Gascogne
Réservation obligatoire



Matinée de stage ACCESSIBLE A TOUS
proposée par Ha'Tarayoga,
Delphine GIRARDI,
enseignante de Hatha Yoga, diplômé de l'ENPY

La rentrée est un moment de stress important pour bon nombre d'entre nous.

Début d'un cycle de reprise nous devons toutefois garder notre belle énergie de l'été et notre dynamisme pour tenir jusqu'aux prochaines vacances.

Cette année encore plus que d'habitude, nous sommes soumis à de fortes pressions aussi pour les évacuer et nous régénérer, je

vous propose une pratique de déblocages des zones clés de tensions que sont épaules, dos, bassin ; un travail énergisant et vivifiant associé à un moment de méditation/relaxation profonde pour se régénérer.

J'échangerai avec vous quelques astuces bien-être pour maintenir les bienfaits de l'atelier et continuer chez-vous à vous entretenir.

Au programme, postures, respirations, sons, mudras...

41 rue de Gascogne à Plaisance du Touch

Tarifs normal: 36€ et préférentiel (1)**33€**



Inscription obligatoire sur : hatarayoga@gmail.com

Ou au 06 66 86 56 10

(1) : tarif pour demandeur emploi, allocataire RSA, étudiants, élèves ENPY.