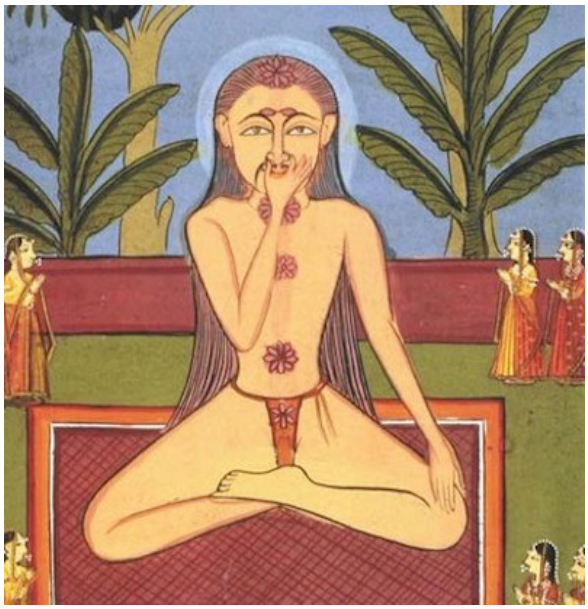

JOURNÉE
YOGA & SOUFFLE

Villeneuve d'Ascq
Sam 18 Novembre
9h30-12h30 & 14h-17h30

Pranayama, le souffle qui porte

Découvrez la respiration yogique et ses bienfaits !

Ce stage, accessible à tous, vous fera découvrir les différentes techniques de respiration, assises ou en mouvement, que vous pourrez appliquer pour mieux gérer le stress et retrouver la sérénité.

Programme

- 9h30-12h30: Pratique et théorie (Yama)
- 12h30-14h: Pause déjeuner (auberge espagnole)
- 14h-17h30: Pratique et théorie (Niyama)

Lieu

Maison Paramédicale
78 rue de Lille, 59 650 Villeneuve d'Ascq

30€ demi-journée

45€ journée complète

Nombre de places limité !

Infos/réservation

Ola KEVICH

06 85 95 59 79

liberte-de-vie.com