



**Atelier Yoga
"Se glisser dans
l'énergie de
l'automne"**

KUNDALINI-YIN

YOGA



L'automne est une période de transition pour nos corps et nos esprits. C'est le moment de rentrer dans son cocon, pour prendre soin de toutes les graines de projets, qui germeront dans les prochains mois. Mais aussi de soutenir son feu intérieur, AGNI, afin de renforcer son métabolisme et garder sa vitalité tout au long de l'hiver.

***PRANAYAMAS, MUDRAS,
MANTRAS, YOGA NIDRA***

Détoxifiante, libérer les toxines et les tensions.

LE SAMEDI 12 OCTOBRE 2024

DE 9H15 À 11H45
À 10 MINUTES DE MELLE
79500 la Guierderie

30€ ET 25€ ADHERENT
PLACES LIMITEES



AMAYOGA

Réservation à amayoga79@gmail.com ou 06.77.91.32.84
<https://virginieleguerneve.wixsite.com/Amayoga>