

STAGE YOGA et MEDITATION pour bien démarrer **L HIVER** ,
Samedi 04 décembre 2021, après-midi, 14h-17h , AlpShowDance.

L Hiver est la période de l'année la plus intérieure , ou la plus intériorisante
....même si dans nos régions alpines nous sommes très actifs !

Cette saison est associée à l'élément EAU et aux organes REIN- VESSIE .
En **Yoga**, avec **Marie-Claude**, nous pratiquerons en douceur des bonnes
postures pour le dos, le hara, des étirements pour l'arrière du corps . Et
des respirations qui réchauffent + un joli Yoga-Nidra (Relaxation)
puis un temps de **Méditation** facile d'accès .



- Inscriptions directement dans les cours ou par **sms 06 72 82 87 99**
- 28 euros , un goûter clôture gaiement le stage
- prenez un bon plaid pour la relaxation-méditation.