

## Stage atelier bien-être - Les 5 saisons de l'Énergie L'Hiver

Dimanche 16 novembre 2025

Dans la bienveillance, avec une dose de théorie et beaucoup de pratique vous découvrirez et ressentirez comment circulent les flux énergétiques dans le corps pour être plus à l'écoute de vous-même, corps esprit, en accord avec la saison d'hiver, le froid, le jour qui décline...



Do-in (automassage guidé que vous pourrez refaire chez vous), et postures de Hatha Yoga, pour harmoniser le flux énergétique dans le corps. Et pour conclure un temps méditatif guidé.

## Coordonnées

Maison des associations 10 place des Impressionnistes 95520 Osny

Date Dimanche 16 novembre, 09:30 - 12:00 Infos pratiques

Inscription obligatoire, places limitées.

Tarifs: 30 € (adhérents)

Contact

06 60 95 60 55

Liens utiles
Les Sens Ciel
Facebook Les Sens Ciel