

Atelier yoga

Dimanches 9 février, 9 mars et 6 avril

C'est pour vous un temps d'approfondissement bienveillant et joyeux. Chaque atelier a un thème particulier et peut être suivi de façon indépendante.



Vous pratiquerez du Yoga postural (Hatha Yoga), Yoga du son, pour mieux ressentir les énergies circulant dans le corps, Yoga Balles pour relâcher les tensions, Yoga Nidra pour la détente, pratique de respiration (Pranayama), pratique de méditations guidées et des jeux pour développer votre intuition.

Les thèmes seront précisés sur [le site](#) et sur [facebook](#).

Coordonnées

Maison des associations
10 place des Impressionnistes
95520
Osny

Date

Dimanche 9 février, 09:00 - 12:00

Dimanche 9 mars, 09:00 - 12:00

Dimanche 6 avril, 09:00 - 12:00

Infos pratiques

Tarif adhérents : 25 €

Tarif non adhérents : 30 €

Réservations :

les.sens.ciel.assoyoga@gmail.com

06 60 95 60 55

Liens utiles

[Yoga Les Sens Ciel](#)