Les 5 saisons de l'énergie "Le printemps"

Dimanche 8 février 2026

Les 5 saisons de l'Energie "le PRINTEMPS" - Atelier bien-être du dimanche matin



Dans le 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 du Printemps, la montée de la sève, le renouveau, les projets qui jaillissent...

Do-in (auto-massage 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
0650120849

Date
Dimanche 8 février, 09:00 - 12:00
Infos pratiques

Inscription obligatoire places limités

Tarif : 30 € pour les adhérents

Réservation : les.sens.ciel.assoyoga@gmail.com

Contact

les.sens.ciel.assoyoga@gmail.com

Liens utiles

les-sens-ciel.fr
Page facebook