

# **Atelier Yoga**

Association Loi de 1901 à but non lucratif

---

**Samedi, 27 octobre 2021**

## **Renforcement des défenses immunitaires par l'adaptation au Froid**

*Vous pratiquez déjà le Yoga ou  
vous avez envie de découvrir  
cette discipline.*

*Vous souhaitez découvrir et  
approfondir les techniques yogi  
- de renforcement des défenses  
immunitaires,  
- par l'adaptation au froid.*



**Faites du Froid votre allié.**

**Développez votre capacité à pratiquer en autonomie.**

**8h45 Accueil / 9h00-11h :**

- △ **Exposé des bases. L'adaptation au froid, comment ça marche ?**
- △ **Présentation des techniques du jour. Posture, Respiration, Visualisation, Relaxation**
- △ **Une heure de pratique en extérieur**
- △ **Partage d'expérience**

Groupe de moins de 10 personnes, respect des gestes barrière

A Buxerolles, dans un agréable jardin privé. Adresse communiquée au moment de l'inscription

Participation : 15 euros (10 euros pour les personnes inscrites au cours annuel de Yoga)

---