

Renforcement des défenses immunitaires - adaptation au Froid

Samedi 26 nov. – S'exposer à l'air



Samedi 3 déc. – S'immerger dans l'eau



Faites du Froid votre allié. Développez votre capacité à pratiquer en autonomie.

8h45 Accueil / 9h00-11h30 :

- ⤴ **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 / 1 à 10 minutes dans l'eau**
- ⤴ **Partage d'expérience**

Groupe de 8 personnes maximum, respect des gestes barrière / A Buxerolles, dans un agréable jardin privé / Près d'un plan d'eau dans la Vienne

Adresse communiquée au moment de l'inscription. Participation : 10 euros (15 euros pour les personnes extérieures au cours annuel de Yoga)