

Atelier Yoga

Association Loi de 1901 à but non lucratif

Le samedi 9 mars 2024

Le yoga – corps délié, mental apaisé

Vous pratiquez le Yoga et cette discipline vous fait du bien.

Vous avez déjà observé cette spirale vertueuse Corps / Mental et émotions ?

Lorsque l'un s'assouplit, le second s'apaise. Lorsque le second se relaxe, le premier se porte mieux...



Vous souhaitez apaiser le mental, améliorer votre souplesse, retrouver le port naturel d'une colonne vertébrale élancée, déverrouiller hanches et épaules.

13h45. Accueil

14h-18h00 :

- ▲ **Méthode de Gasquet: ABC périnée, sangles et briques d'appui**
- ▲ **Pranayama (souffle), Yoga Nidra (relaxation profonde), méditation**
- ▲ **Effets des pratiques sur le corps, sur les émotions et le mental**

Pour vous permettre de renforcer votre motivation et acquérir les bases de la pratique personnelle

Maison de quartier de St Eloi, SEVE, 11, Bd St Just, 86000 Poitiers - Salle Rose, au RDC

Participation : 10 euros

Nombre de places limité à 7 participant.e.s

Maison de quartier de Saint Eloi - SEVE, 11, Bd Saint-Just, 86000 Poitiers

atelieryoga86@yahoo.fr / www.atelier.yoga/ 06 58 99 03 62