

AZAS

Ateliers de YOGA

SAMEDI 07 DECEMBRE

2024

de 14H30 à 17H30



Préparation aux énergies de l'hiver : que mettre en place pour booster le système immunitaire, lâcher les peurs, accueillir et développer la confiance en soi et la paix intérieure ?

Dans un rythme fluide du souffle le yoga dévoilera ses outils par le son, les mudras, les postures, le do in (auto massage), la relaxation, l'intériorisation et la méditation

Coût de l'atelier: 35€

Adresse :

625 Route de Lavour
31380 AZAS

Inscriptions et renseignements :0699854695

@ :ayogat23@gmail.fr

<http://www.yogabatlle.fr>

Facebook :Yoga batlle

Annie Batlle Professeur de Yoga (diplômée Yoga traditionnel /Yoga



du son/yoga thérapeutique et ayurvédique)

