

ATELIER YOGA

S'ouvrir au printemps !

ESPACE LÉOPARD - CAROUGE

AU PROGRAMME

- une **pratique dynamique** pour sortir de la léthargie hivernale
- des exercices de respiration et **relaxation** pour réguler le système nerveux
- un moment de **partage** autour d'une boisson chaude et ses collations
- une introduction à l'**Ayurveda** et ses grands principes
- un **questionnaire individuel** pour découvrir sa Prakriti (constitution de naissance)
- des **conseils** concrets et faciles à intégrer dans son quotidien (alimentation, hygiène de vie & bien-être)

*Vinyasa
Ayurveda et
convivialité !*

Vous repartirez le cœur en joie
et prêt(e)s pour un printemps
plein de vitalité !

Je m'inscris !



Samedi 14 mars
de 14h à 17h - 65 CHF

INFOS : flora@mermet.yoga
+33 6 76 28 24 73
www.flora.mermet.yoga