



Atelier Yin Yoga "Energie de l'Hiver"

L'hiver est un saison très yin où la nature nous invite à ralentir et à prendre du temps pour soi. Nous vous invitons au travers de cet atelier à cultiver votre introspection et le lâcher prise pour bien vivre cette saison.

Au grés des sons, des mouvements et des vibrations, venez ralentir lors d'une pratique combinée de Yin Yoga et de Yoga Nidra avec immersion Sonore.

Date: 20/11 à la salle polyvalente de Saint Paul Les Durance de 10h à 12h

Tarif Membres : 10€ / Tarif Non-Membres : 25€

Accessible à tout.e.s

Réservation sur www.soyoe.fr ou deborah.soyoe@gmail.com

Min 5 personnes - Max 12 personnes