

STAGE VACANCES FEVRIER

HATHA TOUT NIVEAU



Avec Pauline

Lundi 26 février
Mardi 27 février
Mercredi 28 février
Jeudi 29 février

18h30 - 20h00

Pauline animera 4 ateliers axés sur une pratique de yoga hivernale, dynamique et accessible même aux débutants.

En hiver, la léthargie et le manque de motivation peuvent parfois apparaître. Nous avons généralement besoin de retrouver une vitalité avant l'arrivée des beaux jours.

Alors afin de nous réchauffer, tant physiquement que moralement, nous préconisons le mouvement.

En participant à un ou plusieurs de ces ateliers, vous offrez la possibilité à votre corps de retrouver une belle énergie. Nous parcourrons ensemble les différents pranayamas qui ont un effet réchauffant sur l'organisme. Nous aborderons des enchainements de postures qui agissent sur la détox du corps. Et nous finirons par un retour au calme, profond, afin d'apaiser notre système nerveux et de ramener notre énergie vers l'intérieur.

Possibilité de prendre à la séance 20€ ou de participer aux 4 cours : 70€

Inscription au 06 50 54 34 11 (Pauline)

Ou directement à l'accueil d'Actem sur les créneaux d'ouverture.