

Nouveauté rentrée 2022 :

jeudi à 18h30 - Priay

yoga doux

*Découvrir ou approfondir sa pratique du yoga quand on a
besoin de douceur, de récupérer après une maladie ou un
évènement de la vie, quand le corps le demande tout
simplement !*



Au programme

mouvements en conscience pour préparer les
articulations, ramener la fluidité

auto-massages avec balles mousse

postures thérapeutiques (dos, sommeil)

relaxation

chant mantra

respiration consciente

