

ATELIER YOGA

SAMEDI 7 OCTOBRE 2017

10 H A 12H Ouvert à tout public



VERS UN DOS
APAISÉ

1/3

L'écoute est au cœur de la pratique. Par l'exploration tactile et sensorielle du corps, ses défenses et ses tensions, nous cheminerons vers la conscientisation de la colonne vertébrale et l'harmonisation de ses différentes zones pour plus de souplesse et de mobilité.

Le travail du souffle dans les canaux subtils et le long de l'axe vertébral nous conduiront à l'apaisement du corps et du mental. La séance se terminera avec un bain sonore aux bols chantants.

Apportez couvertures et coussins pour votre confort

15€ adhérents du centre

Inscriptions et renseignements : **06 70 12 66 91**



CENTRE SOCIAL ET CULTUREL SUZANNE COULOMB 15 rue de Berry 58200 Cosne Cours sur Loire
03 86 28 20 96