



# ATELIER MENSUEL YOGA 9 DECEMBRE 2017 10H A 12H15

VERS DES EPAULES ET UNE NUQUE  
SOUPLES ET MOBILES

Ouvert à tout public, même débutant

Pour ce 3ème volet consacré au dos, nous irons explorer, découvrir ou re-découvrir la région scapulaire, thoracique et cervicale en nous servant d'images sensorielles et tactiles dans les postures.

Le souffle toujours présent aidera l'assouplissement et l'ouverture tout en douceur des épaules et de l'espace du cœur.

Nous laisserons infuser la séance avec un yoga nidra (relaxation profonde) accompagné d'un bain sonore de bols tibétains.

Prévoyez un plaid et un coussin - tenue souple et confortable  
15€ adhérents du centre social

Inscriptions et renseignements : 06 70 12 66 91 ou [mokubio@gmail.com](mailto:mokubio@gmail.com)

**Centre social Suzanne Coulob** 15 rue de Berry  
58200 Cosne Cours sur Loire

