

Atelier de Printemps

# Yoga

au son des

# Bols Tibétains

**Samedi 25 Avril 2026 de 14h à 17h30**

Salle Polyvalente de Nedde (à côté de l'école)

**Venez pratiquer un yoga actif et profond pour une  
reconnexion à soi et aux éléments.**

**Durant 3 heures 30, au rythme des bols tibétains,  
nous activerons le corps et l'esprit grâce à un  
Hatha Yoga actif et accessible, suivi d'un Yoga Yin  
et d'une méditation.**

Atelier tous niveaux, à partir de 16 ans  
Les messieurs sont les bienvenus

**Renseignements et Inscriptions**

06.63.91.91.46

**Tarif : 30€**

Pour profiter au mieux de ce stage, prévoyez un tapis, coussins, couverture, pull, chaussettes,....  
Nous vous demandons d'arriver ¼ d'heure avant le début de l'atelier afin de permettre une installation dans le calme.  
Il est préférable de faire un repas léger, au minimum 1h30 avant la pratique.

**Sylvie**  
D'Âme Nature



Remerciements



**Agnès**  
Yoga & Thérapies

