

Yoga au son des Bols Tibétains

Un atelier de yoga au cœur de l'automne pour faire circuler l'énergie

Samedi 7 Novembre 2026 de 14h30 à 18h00

Salle Polyvalente de Nedde
(accès par la cour de l'école)

Nous pratiquerons en alternance des postures actives et passives, douces et puissantes, toujours en profondeur. Le corps va s'étirer, s'allonger, se détendre.

Une méditation viendra conclure la séance pour une détente profonde.

La pratique sera guidée et soutenue par le son des bols tibétains, pour vivre l'expérience au plus près de soi.

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

Renseignements et Inscriptions
06.63.91.91.46

Participation: 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

