

Dimanche 6 avril 2025

Atelier de Yoga et Auto-massages

Réveillez vos pieds pour vous enraciner dans la vie !

Animé par Sabina Soldano et Solveig Poulain de Laissardiere

*Une journée dédiée à l'enracinement,
à l'équilibre intérieur et au centrage
par l'éveil et la détente
de votre corps et de vos pieds*

- *Gagner en stabilité et équilibre*
- *Assouplir son dos*
- *Améliorer son sommeil*
- *Améliorer son transit*

*Des outils faciles à pratiquer à la maison
et à partager autour de soi*

TARIF : 70 €

REPAS VÉGÉTARIEN POSSIBLE

HORAIRE : DE 9H À 17H30

LIEU : SALLE DU PLACIS, MÛR DE BRETAGNE

SUR INSCRIPTION, PLACES LIMITÉES À 12 PERSONNES

**NOUS CONTACTER : SABINA OU SOLVEIG
Tél : 06-19-59-56-09 & 06-82-28-31-78**