

YOGA SOLIDAIRE

Au profit exclusif d'une mère isolée avec un enfant (aide aux frais de scolarité)

Mercredi 3 sept de 19h à 20h30
Salle communale - La Grève sur Mignon

Participation libre

En intérieur ou en extérieur selon la météo

Asanas (postures)

Souplesse et renforcement musculaire

Pranayamas (respirations)

Gestion du stress, écoute des ressentis

Yoga nidra (méditation allongée)

Relaxation physique, émotionnelle et mentale



Dragana DJURIC

06 21 01 27 55

contact@eveildesens.eu

<https://eveildesens.eu>

