

Cette séance de Yoga accessible à tous niveaux, permet d'aller à la rencontre de ses capacités physiques, d'améliorer sa souplesse, son équilibre, et se tonifier, un corps en plein effort. Se connecter à sa source pour amplifier la fluidité des mouvements, aérer de l'intérieur en créant l'espace nécessaire afin de décristalliser les régions en manque d'oxygène.

Car le souffle est notre premier outil de travail, une respiration profonde, un voyage surprenant, dans le respect du corps et de l'esprit.

Mouvement, Postures, Salutations, Relaxation

... 1H30 ...
Tarif : donation libre

ANTOINE: colybri2018@gmail.com - 0621096937 -

@colybriii