

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR DELPHINE

PRATIQUE DE YOGA D'HIVER

Le dimanche 28 janvier 2024 de 10h30 à 13h30

Au Centre des Bords de Marne,

2 rue de la Prairie,

94170 Le Perreux sur Marne

Au programme :

La pratique de ce stage de Yoga d'hiver aura pour but de travailler et activer l'énergie du rein pour solliciter les surrénales. Une partie théorique permettra d'aborder le rôle de ces glandes du point de vue anatomique et physiologique. Les nettoyages yogiques seront évoqués, sans les pratiquer, avant de proposer un nettoyage yogique des oreilles.

Inscription obligatoire avant le 20 janvier 2024.

Nombre de places limité.

Apportez un tapis de yoga, un zafou ainsi qu'un gobelet pour la collation/boisson.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 € par session

Non adhérent : +5 € valables pour la session ou +10 € valables pour l'année.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

DELPHINE : 06 83 84 00 25

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqq.fr