

STAGE YOGA

ANIMÉ PAR DELPHINE

DO IN: PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN PAR LES AUTOMASSAGES

Le dimanche 28 avril 2024 de 10h30 à 13h30

Studio E, Centre Des Bords de Marne

94170 Le Perreux sur Marne

Le Do-In est un ensemble d'auto massages qui va pouvoir accompagner votre quotidien, que ce soit pour vous relaxer, vous aider à passer un cap difficile (fatigue, tensions, maux divers et variés) ou simplement prendre du temps pour vous.

Au programme:

Une séance matinale de yoga et une collation seront proposées.

Suite à cela, la phase d'automassage sera abordée avec des exercices spécifiques à chaque partie du corps, du sommet de la tête jusqu'aux pieds. Cet atelier très pratique sera agrémenté de conseils : huiles végétales ou essentielles à utiliser, musique, bruits d'ambiance...

Tous niveaux bienvenus. Nombre de places limité.

Inscription obligatoire avant le 23 avril 2024.

Apportez des vêtements et chaussures confortables, ainsi qu'un gobelet et une boisson pour les pauses.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 €

Non adhérent : 50 €

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

DELPHINE : 06 83 84 00 25

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqg.fr