

Sam. 21 sept. | Atelier Yoga

Kerry propose 2 heures de Hatha Yoga, à la fois douces et dynamiques, pour se reconnecter au corps, améliorer la respiration et vivre pleinement l'instant présent. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, explorez cet art de vivre à travers des postures rythmées par la respiration. La séance inclue des exercices de pranayama, mudras, bandhas, chant de mantras, relaxation et méditation.

Kerry partage avec joie cet enseignement pour développer la qualité de la présence et l'équilibre physique et psychique.

Le Yoga, bien plus que ce qui se passe sur le tapis, est une invitation à se reconnecter à la terre pour s'élever et revenir à l'essentiel.

A apporter: coussin de méditation, couverture et bouteille d'eau. Lieu : MJC Flacé

Je vous invite à dérouler votre tapis et à commencer ce voyage...

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 12 octobre - 9 h 30 à 11 h 30 -	Kerry professeure de yoga diplômée de La Fédération Française de Hatha Yoga	JEWELL, 15 € adhérent / 22 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC