

Être Maintenant : Gestion des émotions

Renforcer sa Confiance

À travers un travail corporel ciblé

- ✿ Equilibrer son énergie
- ✿ Gérer son dynamisme
- ✿ Amplifier sa respiration
- ✿ Utiliser ses ressources intérieures
- ✿ Harmoniser ses émotions
- ✿ Et bien plus ...

Décembre 2023 à Sciez (74)

Vendredi 29 14h30 à 16h30

yoga-maintenant@gmail.com

Agir sur le corps pour ... harmoniser corps & esprit

Être Maintenant : Aller mieux

Renforcer son Tonus

À travers un travail corporel ciblé

- ✿ Tonifier le corps
- ✿ Accroître son énergie
- ✿ Amplifier sa respiration
- ✿ Entretenir ses articulations
- ✿ Renforcer muscles, tendons, ligaments
- ✿ Et bien plus ...

Décembre 2023 à Sciez (74)

Samedi 30 9h30 à 11h30

yoga-maintenant@gmail.com

Agir sur le corps pour ... harmoniser corps & esprit