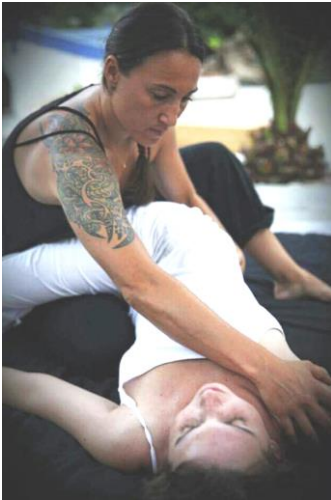


1h30 de yoga suivie d'1h30 de massage autour d'un thème



Venez créer, bouger, échanger autour du yoga et des massages. Ouverts à tous, débutants ou confirmés, ces ateliers sont une occasion de vous faire plaisir, de partager d'agréables moments, sincères et riches, de développer votre conscience corporelle, de donner et recevoir.

Les ateliers s'organisent autour d'un temps de pratique d'asana (postures de yoga), d'exercices de respiration, de méditation et d'une démonstration suivie d'un échange de massages, le tout axé sur un thème précis qui varie selon le mois et au gré des saisons...

Dates & thèmes :

2 septembre 2017 : focus sur l'ancrage et massage des jambes

10 octobre 2017 : ouverture du bassin et étirements

3 novembre 2017 : yoga et massages spécial dos

4 décembre 2017 : respirer, pranayama et massage du thorax

Ouvert à tous.

Animé par Maria Nouchka

Tarif : 25€

Adresse : 12 rue St Sauveur 75002 PARIS

Horaires : de 10h à 13h



INSCRIPTION

01 44 82 51 29

contact@biopulse-formationmassage.com