

ATELIER YOGA DE LA FEMME n°1

Dimanche 9 octobre 2022 de 10h à 12h
Nouvoitou, salle de Danse au Bocage



Venez libérer votre souffle !

Cet atelier est proposé par **Inès Thévenard, naturopathe** à Nouvoitou et passionnée de yoga. Il est pensé comme un temps pour vous afin de vous **reconnecter à votre énergie féminine** et vous détendre.

Cette proposition mélange **différents types de yoga** (hatha, kundalini, yin, yoga du visage). Elle est **adaptée à toutes les femmes et à tous les niveaux de pratique**.

Pour accueillir **l'énergie de l'automne**, nous insisterons sur les **positions d'ouverture** afin de déployer la puissance des **poumons**, organes clés en cette saison. Nous ferons donc la part belle à la **respiration**.

20 € Comptez 5€ supplémentaire si vous n'êtes pas adhérente de la JSN
Yoga – payable une seule fois pour l'année 2022/23

Inscription par mail jsnyoga.nouvoitou@gmail.com

Plus d'informations : <https://jsnouvoitou.fr/jsn-yoga/> et 06.70.72.79.76