

ATELIER YOGA DE LA FEMME n°2 : *Connexion à soi*

Dimanche 20 novembre 2022 de 10h à 12h
Nouvoitou, salle des Sorbiers au Bocage



Venez vous ressourcer dans l'« être » en oubliant le « faire »

Cet atelier est proposé par **Inès Thévenard, naturopathe** à Nouvoitou et passionnée de yoga. Il est **ouvert à toutes les femmes, pratiquantes ou débutantes**, qui souhaitent **se reconnecter à leur énergie féminine**.

Cette approche unique mêle **différents types de yogas** avec pour but de **trouver un équilibre émotionnel**.

Pour ce 2^{ème} atelier, il sera question de **connexion à soi** pour amorcer sereinement la descente vers l'hiver. Le **Yin Yoga et le Yoga du visage** seront à l'honneur pour cette séance.

N.B : *Penser à apporter un support type bolster, gros coussin, traversin*

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