

LE 23 MARS 2024

LE YOGA D'YMARE VOUS INVITE A

UN APRES-MIDI BIEN-ETRE

3 ateliers découverte :

- SOPHROLOGIE BALADE
- YOGA KINESIOLOGIE
- RELAXATION SONORE BOLS TIBETAINS

Sophrologie balade 14h30-15h30

La sophro balade est l'alliance d'une marche avec la pratique d'exercices de sophrologie en pleine nature. Un moment pour se reconnecter à soi, à ses sens et à la nature

Yoga Kinésiologie 15h45-16h45

La kinésiologie alliée au yoga (kinésioyoga) va permettre de dénouer des blocages liés à votre pratique et grâce au test musculaire, de trouver le stress engrammé dans votre corps.

Relaxation sonore bols tibétains 17h-18h

Allongé(e) sur votre tapis, laissez-vous guider par l'harmonie et la vibration des bols tibétains et vivez une expérience unique de détente

Modalités d'inscription :

- Réservé en priorité aux adhérents et habitants d'Ymare et Quévreville
- Accès gratuit places limitées
- Inscription obligatoire par Email (ygalpin27@free.fr)



Avec la participation d'Estelle Yoga, et du cabinet Second Souffle

SAMEDI 23 MARS 2024 à la salle de judo d'Ymare