

les dimanches YOGA



AU FIL DES SAISONS

14H30 - 17H30

Trois rendez-vous de yoga
pour s'accorder
à l'énergie des saisons

04/10 : **ANCRAGE & APAISEMENT**

10/01 : **CHALEUR & INTÉRIORITÉ**

04/04 : **ÉLAN & RENOUVEAU**

40 € la séance
100 € le cycle des
3 modules

DE LA TERRE AU CIEL

**2 DATES AU CHOIX :
21 MARS & 13 JUIN**

Une journée pour explorer les
7 chakras à travers le corps,
le souffle et la pratique:

09H30-12H30 : **S'ANCER & SE
DÉPLOYER (CHAKRAS 1 À 3)**

14H30-17H30 : **S'OUVRIRE & SE
RELIER (CHAKRAS 4 À 7)**

70 € la journée

DOJO LA FEUILLAISSON - BUBRY

Réservation:

Alexandra HERTZOG

06 30 42 78 47

soleil.et.lune.yoga@gmail.com

organisé par Bubry Yoga

