

MARDI 6h30-8h00

À SAOU

**Viens explorer les bienfaits d'une pratique
matinale**

YOGA KUNDALINI

Postures - Mouvements - Respirations - Méditations

- Mieux gérer le stress et ses émotions
- Entretenir le corps et les organes
- Développer sa vitalité
- Augmenter son intuition,
- faire confiance en ses choix
- Favoriser l'authenticité dans ses relations

Enseignant: Bastien
0761493278

