

YIN YOGA

Un Yoga doux, restauratif et non performatif.

Postures au sol, respirations et étirements pour s'offrir un moment privilégié de connexion au corps et créer de l'espace en soi...

Relaxation, ancrage, lâcher-prise et mobilité!



Lundi

18h30 – 19h30

dès le 21/09



Salle Baba, 13 rue des Abbayes, Saou



Contact & infos: Luc Adriaens 06 26 66 20 49

