

Réveillez votre sphère digestive



Atelier Atrium de Chaville : DIMANCHE 23 mars 2025 15h00-18h00

**Au printemps, un Yoga orienté vers votre sphère digestive :
La soutenir, l'entretenir et l'améliorer**

Cet atelier vous propose un ensemble de pratiques :

- Kriya (pratiques détoxifiantes)
- Bandha (brassages énergétiques)
- Prânayama (respirations spécifiques)
- Karana (enchaînements dynamisants)
- Asana (postures ciblées)
- Nidra Yoga (relaxation rêve éveillé)

Animatrice : Armelle Fillet
www.yogasanum.fr
yogasanum@gmail.com tel : 06 78 35 66 19

Diplôme de l'école indienne Soleil d'Or, Ajit Sarkar
Diplôme de l'Institut de YogaThérapie, IDYT Dr. Lionel Coudron
Diplôme d'acupressure et réflexologie plantaire du WAT PO Thai Traditionnal Massage School Bangkok

Lieu : Atrium de Chaville, Salle Tchaïkovski 3, Parvis Robert Schumann 92370

Tarif : 35 €

En raison d'un nombre limité de participants, il est recommandé de vous inscrire au plus tôt.

Bulletin d'inscription

Je m'inscris pour l'Atelier de Yoga du 23 mars 2025, je verse la somme de.....€
virement bancaire ou chèque à l'ordre de YOGASANUM

Nom et Prénom :

Adresse courriel (en majuscules)

Tél. :

Date et signature :