

YOGA POUR UN SOMMEIL REPARATEUR

Dimanche 25 Janvier 2026 : 15h00-18h00


*Dormir
comme un bébé*



Le sommeil est essentiel à notre santé

Que le sommeil se perturbe, et c'est tout notre équilibre qui s'en trouve affecté. Heureusement, la pratique du YOGA est l'un des meilleurs moyens pour retrouver ce **bonheur d'un sommeil apaisé.**

Objectifs : réguler l'horloge biologique interne, dormir apaisé, être en meilleure forme.

Contenu :

- Enchaînements, postures
- Respirations
- Relaxation

Vous repartirez avec des outils simples pour vous entrainer chez vous.

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 €