

CBC - Une séance de yoga

La Canopée

Une

séance de yoga, le temps d'une pause, portée par l'apaisement des respirations, la fluidité des mouvements, la vibration relaxante du son des bols tibétain. Venez découvrir les nombreux bienfaits de cette pratique, tant au niveau physique, mental, qu'émotionnel... Grâce à ces exercices simples et adaptés, vous intégrerez relâchement des tensions musculaires, détente de la respiration, apaisement du stress, des émotions, du mental ainsi que des troubles du sommeil. Au fur et à mesure, infusez davantage de sérénité dans votre quotidien, en toute simplicité.

Animée par Vincent Le Saux (Amrit) -

Professeur de Yoga - 06 31 35 68 87 - amrit.swaran11@gmail.com Site internet: <https://dharma11rasayana.wordpress.com>

Gratuit - **Sans réservation**

Coworking La Canopée
Publié le 11 juillet 2025