



BALADE MÉDITATIVE

LAC DE GENOS-LOUDENVIELLE

DIMANCHE 28 AVRIL 2024

De 14h30 à 17h : Balade Méditative associant marche consciente, yoga et méditation. Au programme :

- une séance posturale de Yoga, adaptée à tous, sur le thème de l'ancrage et l'équilibre.
- des exercices de respiration,
- des pauses de méditation de pleine conscience et relaxation.

25 €/pers. En petit groupe, max 8 personnes.

Inscription auprès de Céline, professeure de yoga certifiée

06 80 18 51 49

Pour + d'infos : www.surlescheminsduyoga.com

