

Par l'Association « Bien Vivre en Yoga » - Animé par Nadine ZEN
Atelier RELAXATION SONORE

*Evasion &
détente*



*Voyage sensoriel
à l'écoute des
sens*

Rien que pour VOUS

Allongez-vous confortablement sur votre tapis,
sur votre coussin ou sous un plaid.

10 €

Apporter
tapis + tenue
confortable +
Plaid chaud

**Samedi 29
novembre
de 9h à 10h
Salle St Maurice
- Les Marches -**

Inscription obligatoire par mail
bienvivreenyoga@gmail.com

Règlement sur place par chèque ou espèces
Infos auprès de l'association 06.26.23.33.55

Se laisser emporter par le son des bols tibétains et des autres instruments.

Se faire transporter et apaiser par les vibrations des bols.
L'attention du mental est détournée par les sons des instruments.
Lâcher-prise, déconnection du quotidien pour le bien-être du corps et le relâchement des tensions.

Laissez vous délicatement bercer par les vibrations des sons,
découvrez cette expérience relaxante.