

YIN YOGA & MANTRAS



Avec David Le Barzic et Mathilde Piffeteau

-31 rue Bressigny à Angers-

Dimanche 11 octobre 2020

de 9h30 à 12h30

Le Yin Yoga, c'est l'occasion d'une séance de yoga douce et relaxante avec des postures tenues longtemps. Favorisant la méditation et le relâchement, le Yin Yoga est la rencontre de la tradition indienne et de la Médecine Energétique Chinoise.

Vous pratiquerez une séance spécialement conçue en accord avec la saison de l'automne qui nous invite à 'enranger les récoltes de l'été'.

Elle sera suivie par un temps de chant de mantras.

Mathilde Piffeteau assurera l'accompagnement musical et le voyage sonore qui viendra clôturer l'après-midi.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

David Le Barzic : 06.73.26.82.48 / studioyogaangers@outlook.fr / www.yoga-angers.com

Mathilde Piffeteau : 06.21.35.41.87 / contact@mathildepiffeteau.fr / www.mathildepiffeteau.fr

Tarif : 40€

Horaires : de 15h à 18h

Max 12 participant.e.s