

Yoga Papillon - Atelier pour femmes enceintes

Le dimanche 2 décembre de 10h à 12h30

Animé par

Amina Annabi

à l'Espace Floressence, 5 Place Jules Balestier, Clermont l'Hérault



Comme la chenille qui traverse des mues successives, le yoga papillon est une alternance de mouvements doux, inspirés de postures de Yoga et de danse orientale

....

Une découverte de techniques inspirées de différents courants (yoga, qi gong, pranayamas et chants vibratoires) pour une meilleure détente physique et psychique pour cette période riche en transformations.

Une approche du son vibratoire pour être en phase avec le ressenti et les nouvelles sensations de la future maman.

Les sons et les chants nettoient et harmonisent vos chakras et accompagnent les changements physiques et émotionnels avec plus de confiance et de conscience....

Tarif : 35€. Inscriptions, informations : 06.89.99.61.25

Mail : contact@lesmainssages.org

En partenariat avec l'association « **Les Mains Sages** ».

