

## Atelier YOGA Workshop

Thème du moment :

**Retour à soi**

Pendant 3 heures, Aude MEYERS-DANAUX apprendra aux participant(e)s comment nous pouvons lâcher prise avec le **Yin Yoga**, un yoga doux mais profond. L'objectif est le relâchement musculaire total par la tenue de postures dans l'immobilité pendant plusieurs minutes. Ceci engendre une meilleure circulation des énergies et une profonde relaxation du corps ainsi que du mental.

Par rapport à un cours standard, cet atelier servira à approfondir certains éléments et consacrera plus de temps aux explications et sur les avantages thérapeutiques.

Pour les nouveaux arrivants, ce sera une occasion d'apprendre à connaître l'approche suivie par Aude pour ses cours de Yoga, orientée par les besoins saisonniers et vos propres besoins.

Preise / Prix:

- Workshop (3 Stunden) / Atelier (3 heures): **50 EUR (membres SBE-Mitglieder: 35 EUR )**
- Limité à / begrenzt auf: 15 Personen



26/11/2023



9h00-12h00



Veräinsbau, Christnach

Infos & Anmeldung/Réservation: [gavrothead@yahoo.fr](mailto:gavrothead@yahoo.fr) / 661 740 401

**Santé & Bien-Être Hiefenech asbl** - <https://bienetre-heffingen.com>

