



Ateliers Yoga

Dimanche 22/09

Bien débiter ou se remettre au Yoga après l'Eté

Samedi 12/10

Apprendre à gérer le stress, un chemin vers la sérénité

Dimanche 17/11

Le plancher pelvien, faire de son périnée un allié

Samedi 14/12

L'appareil digestif, troubles et outils de guérison

Dimanche 25/01

Insomnies et troubles du sommeil

Samedi 01/03

Maux de dos, plus jamais mal

Dimanche 23/03

Yoga de la femme, cycle menstruel, ménopause

Dimanche 27/04

Réveiller son énergie et retrouver sa vitalité

Samedi 17/05

Yoga et voix, chanter, c'est bon pour la santé !

Samedi 14/06

Pratiquer en autonomie, une routine solo pour l'Eté

