



YOGA

Groupe minimum de 10 personnes

Cet atelier est destiné à celles et ceux qui souhaitent découvrir cette science de l'humain, avec l'éventuelle intention d'intégrer ultérieurement un cours collectif.

Tous les participants qui voudraient comprendre ce qui se cache derrière les postures sont également concernés.

Le yoga permet de faire appel à nos ressources et nos capacités de santé et de bonheur... Avec le dessin comme moyen visible et symbolique.

Cet atelier convient pour des participants de tous niveaux, y compris les débutants !

Possibilité d'organiser une initiation individuelle ou un cours collectif.