



Yin Yoga

et

Méditation sonore

Un dimanche par mois

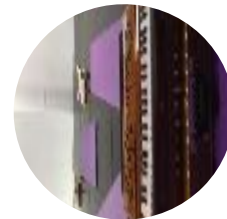
Dimanche 18 février
10h - midi / 40€

Studio Le Chai, Rochefort sur Loire

Valeska Gastineau

Infos et inscriptions au 06 87 54 51 45

valeska.yogaduson@gmail.com



Yin Yoga : Douceur et lenteur

Étirements en profondeur
Grande détente physique et mentale
Conscience du souffle et lâcher prise

Méditation sonore

Invitation à la relaxation profonde,
en douceur et en musique :
les bols chantants, les carillons,
l'harmonium indien et ma voix
accompagneront votre voyage intérieur.



Prochain dimanche Yin yoga :
17 mars