



Between Yogis



Et Vence Yoga vous proposent...
Les Ateliers à thème



PLANNING de Sept à Déc. 2022

Au jardin ou en salle, selon la saison

Tous les 3^e dimanche du mois, de 10H à 12H, 22€pp

Places limitées. Réservation obligatoire par SMS

18 Sept. 2022: Hatha Yoga « Energétique et connexion à la nature »
S'enraciner, s'ancrer fermement tel un grand chêne, chanter la joie avec les oiseaux, ouvrir son cœur à la lumière du soleil et à la légèreté du vent...

16 Oct. 2022: Hatha Yoga « Pratique complète de postures à 2 »
Se laisser guider par le souffle et par son partenaire du jour pour aller plus loin dans les postures, les ressentis, les étirements, partager un moment hors du temps...

20 Nov. 2022: Hatha Yoga « Les 5 tibétains et le chant des voyelles »
Approfondir cette pratique ancestrale qui permet de rajeunir!
Et harmoniser nos centres énergétiques grâce au chant des voyelles

18 Déc. 2022: Yin Yoga « Postures de relâchement et relax profonde »
Tout déposer au sol, respirer, lâcher prise, respirer, cheminer vers le silence, la paix intérieure et l'état de méditation, respirer...



*Rv 10 minutes avant le début du cours,
Salle de la Maison du Mineur, 577 Avenue Henri Giraud, Vence*



Between Yogis - 06 18 70 74 21

betweenyogis@gmail.com <http://www.between-yogis.com>