

Samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023

Atelier Vinyasa / Restauratif Avec Julien Levy

PROGRAMME

Samedi et dimanche :

Matin – 9h-12h9h12h3030 : Yoga Vinyasa – S'aligner dans sa puissance

Fondations et évolutions du yoga vinyasa

Puissance, souplesse, équilibre

Alignements et biomécanique

Après-midi – 13h30-17h : Yoga Restauratif – Se régénérer dans la sérénité

Postures passives avec accessoires (bolster, blocs, sangles)

Equilibrage du système nerveux

Régénération totale

TARIFS

1 jour : 160 CHF

2 jours : 290 CHF

Pour les enseignants de yoga : possibilité de validation de 15h de formation continue YACEP auprès de YOGA ALLIANCE (participation aux 2 jours obligatoire, supplément de 50 CHF)

Inscription et renseignements info@m-corporelle.ch Mylène 079 690 98 46