

Séances de « Restorative Yoga »

Cette pratique spécifique du yoga utilise des supports pour le corps afin de permettre à l’organisme d’être libéré naturellement des tensions musculaires et du stress profondément enraciné. Ce style de yoga permet de calmer le mental, d’équilibrer le système nerveux, et de détendre le corps, il est profondément relaxant et revigorant

 Prochaines séances :

Lundi 8 mai de 10h30 à 12h

 de 19h à 20h30

Mardi 9 mai de 18h15 à 19h45

 de 20h à 21h30

**LIEU** : chemin du Valcq 10

 1420 Braine-l’Alleud

**Participation** : 15 €

**Matériel à emporter** : tenue souple, couverture, eau

**Renseignements et inscription** : auprès de Anne Sophie Anciaux (www.asanciaux.com)

0476/07.27.90 ou asanciaux@gmail.com

 **asbl**