



## 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.

séances 2026-2027 :

Lundis 19/10 + 21/12/2026

22/02 + 26/4/2027

de 18h00 à 19h15

de 19h30 à 20h45

**LIEU** : rue Ernest Laurent 100 à 1420 Braine-l'Alleud

**Participation** : 17 € par séance

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

**Renseignements et inscription** : auprès de Anne Sophie Anciaux ([www.asanciaux.com](http://www.asanciaux.com))  
0476/07.27.90 ou [asanciaux@gmail.com](mailto:asanciaux@gmail.com)



asbl