



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 24 février de 11h00 à 12h15

de 18h00 à 19h15

de 19h30 à 20h15

LIEU : chemin du Valcq 10
1420 Braine-l'Alleud

Participation : 15 € par séance

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