

SEANCE YOGA EN PLEINE NATURE

L'atelier bien-être de Thierry



Faire du Yoga en pleine nature, c'est mettre l'énergie (le Prana) au cœur de sa pratique. C'est l'opportunité de stimuler les sens, d'observer, de sentir, d'être à l'écoute du chant des oiseaux, du vent ou de la rivière, les pieds dans l'herbe, de se relier aux arbres, à nos racines, au soleil, aux montagnes. C'est être pleinement présent et conscient de la vie en nous et autour de nous. Un moment magique à expérimenter. Cette séance se composera de moments de détente, de postures pour vous assouplir, vous tonifier, de respirations adaptées, et méditations. Cette séance destinée à tous se pratiquera en douceur. Voici une parenthèse de bien-être pour lâcher prise et se ressourcer dans un cadre exceptionnel.

ENCADREMENT : THIERRY BARDAGI, ENSEIGNANT DE YOGA ET SOPHROLOGUE.

SÉANCE YOGA : ENFANT 10€ -ADULTE 15€ -FAMILLE (2 ADULTES + 2 ENFANTS) 50€

Refuge du Suffet : Le Planay, lieu-dit du Suffet
73500 Val Cenis

Réservez au 06.21.63.56.80 (via WhatsApp uniquement)

Ou par mail : refugedusuffet73@gmail.com

Site internet : refugedusuffet.fr

