

ATELIER INVERSION

PROGRAMME

SAMEDI
14/03

14H30
- 17H00

DOJO
/ GYMNASSE
SAINT-HILAIRE
DU TOUVET

JOUER
AVEC L'ÉQUILIBRE
ET CULTIVER
LA CONFIANCE
DANS SES APPUIS

14H15 - 14H30

ACCUEIL

/ DOJO - GYMNASSE
SAINT-HILAIRE DU TOUVET

14H30 - 15H45

PARTIE 01

/ CERCLE D'OUVERTURE
/ ÉVEIL DE LA PRATIQUE
/ LE SOUFFLE INTROSPECTIF
/ PRÉPARATION DU CORPS
/ VINYASA FLOW

15H45 - 17H00

PARTIE 02

/ ATELIER -
CHEMINER VERS
LA POSTURE ABOUTIE
/ RELAXATION FINALE
AU GONG
& MASSAGE

À PARTIR DE 17H00

GOÛTER

/ À PARTAGER

TARIF

50€/ PERSONNE



GABRIELLE
06 65 94 07 84

&

DORINE
06 66 40 04 61

yoga.des.petites.roches
@gmail.com