



# Ateliers ZEN

*Yoga du Chant & Do In*

*Par Ghislaine Checchini*

Explorer son souffle et sa posture

Voyager au cœur de soi, se détendre, respirer...

Découvrir ses résonnances, libérer ses tensions...

Une aventure qui se savoure, un instant de grâce  
éphémère où chaque souffle s'évapore et reconnecte  
notre corps, notre mental et notre esprit  
au ciel et à la terre

## Plusieurs formules :

De 9 h à 12 h - mini stage permettant une immersion profonde

Tarif : 30 euros (possible par petits groupes de 2 à 6 personnes)

De 18 h 30 à 19 h 30 - 1 heure de détente et de travail sur soi

Tarif : 10 euros (possible par petits groupes de 2 à 12 personnes)

En visio : programmation en cours

Tarif : 5 euros

Dojo des bois - 26160 Le Poët Laval

Chaque atelier peut être suivi séparément

Ghislaine : 06.20.88.60.35

