

LES ATELIERS

RIRE & RELAX

Yoga du Rire & Yoga Nidra

Un temps pour respirer, rire, relâcher et se régénérer



Yoga du Rire

- Libérer les tensions
- Retrouver la Joie et l'énergie
- Respirer et se relier

**Une semaine sur deux,
un espace pour rire
et relâcher**



Yoga Nidra

- Relaxation profonde
- Apaisement du mental
- Régénération du corps

**L'autre semaine,
un temps pour ralentir
et se régénérer**



Je suis Laetitia.

*J'ai à coeur de vous accueillir
pour ces ateliers de détente
avec joie et simplicité.
Bienvenu.e !*



L'Oasis - Veynes



Mardi 19h-20h

Alternance

Yoga du Rire et Yoga Nidra



Séance à l'unité : 13€

Carte 5/10 séances : 60€/100€



07 68 45 57 15

Accessible

à toutes et tous !