OSE LE FROID.
OSE TE DÉPASSER.
OSE TE RÉVÉLER !

yoga un art de Soi







CONNAIS-TU LES BIENFAITS D'UNE EXPOSITION VOLONTAIRE ET PROGRESSIVE AU FROID ?

❄️ Mieux gérer ton stress
⚡Booster ton énergie et ta vitalité
🌙Favoriser un sommeil de meilleure qualité
🔥Contribuer à réduire l'inflammation
🛡️ Soutenir les défenses naturelles de ton organisme
💪Dépasser tes peurs et repousser tes limites
🌿Te sentir plus vivant, ancré et stable
✨ Révéler des ressources insoupçonnées en toi
🌊 Développer ta capacité d'adaptation face aux aléas de la vie

Accompagnement par une instructrice certifiée & +10 ans d'expérience - www.yogaunartdesoi.com.

LE FROID, UNE EXPÉRIENCE TRANSFORMATRICE : DE LA PEUR À LA CONFIANCE.

Dimanche 13 décembre de 9h à 11h

En eau vive, proche de Cessy

avec préparation physique et mentale

Tarif 45€

Info/Inscription via www.yogaunartdesoi.com