

nettoyage de printemps

Célébrons ensemble l'énergie de renouveau du printemps !



*Durant l'hiver notre énergie s'économise, pour cela nous nous replions vers l'intérieur
Lors de ce stage, nous explorerons des postures en extension & en torsion qui
« ouvrent le cœur & re-dynamisent le corps »*



Samedi 25 mars 2023

9h30 – 12h au Centre Mandala

Participation : 20€ (adhérent) 25€ (non-adhérent)



Inscription par e-mail : centremandala.yoga@outlook.fr ou sur place

7 rue de la Casernette – Nîmes

www.pratique-yoga-nimes.com