

REVEILLER L'ENERGIE DU PRINTEMPS !

LE PRINTEMPS

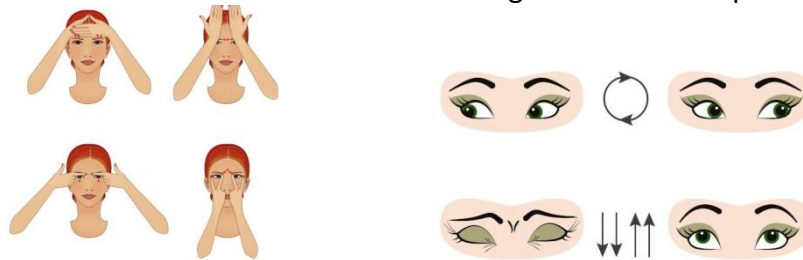
**Apporte avec lui une nouvelle énergie
à laquelle il faut réveiller notre corps et notre esprit.
Une énergie mobile, douce, légère...
qui apporte de la légèreté à l'esprit, anime et affermit le corps.**

En harmonie avec cette saison, à travers des ateliers et des pratiques nous découvrirons que

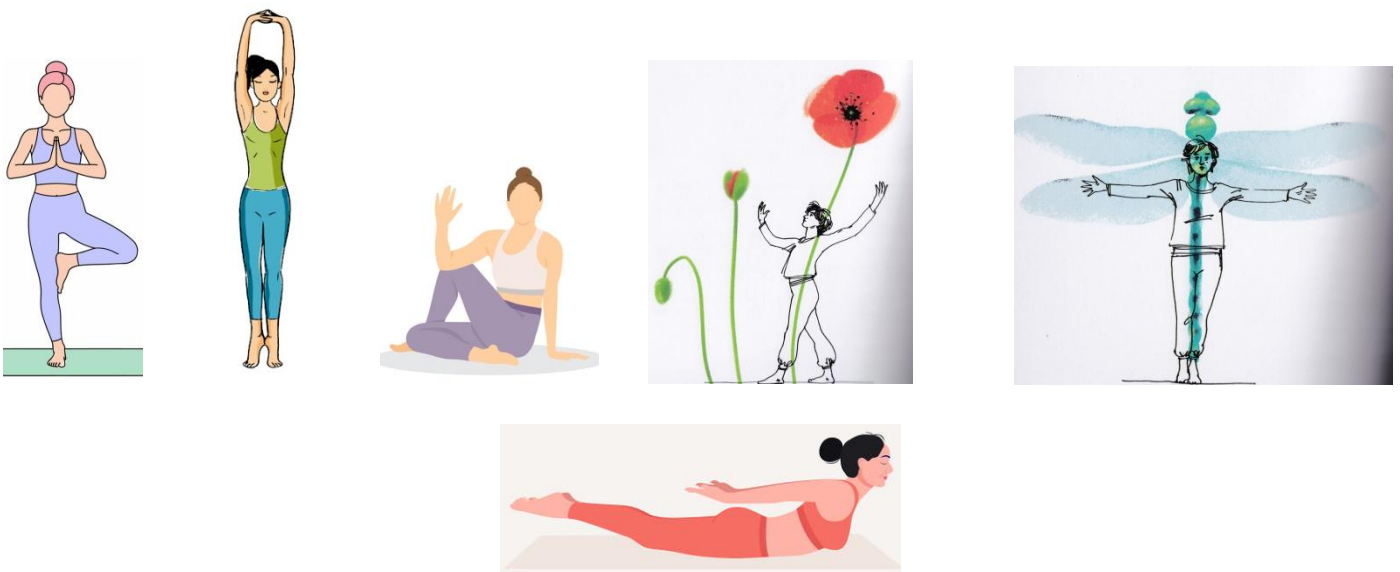
DES AUTOMASSAGES DYNAMIQUES sont les bienvenus pour débarrasser notre corps des torpeurs de l'hiver



STIMULER LA VUE favorise la circulation du sang au niveau des muscles oculaires, permettant de sortir de l'obscurité de l'hiver et de retrouver les images de la nature qui s'éveille.



DE NOMBREUSES POSTURES DE YOGA sont particulièrement indiquées pour favoriser et accueillir le renouveau en soi !



Pour prendre la vie à plein bras !

Etre dans le feu de l'action !