COURS DE YOGA A LA ROULOTTE

Hatha FlowUne pratique simple et efficace composée de souffle (pranayama), de salutations au soleil (surya namaskara), d'un enchaînement de postures debout et assises (asanas) et de repos (nidra) afin d'arriver vers un état de relaxation profond et une baisse d'activité du mental. La séquence est créative, fluide et puissante invitant à l'introspection et au ressourcement.

Anne-Cécile Caillaud, professeure certifiée RYT en Hatha Raja Yoga et Liquid Flow

les vendredi 7 et21 août

le mercredi 12 août

de 18h30 à 19h30

CHAMPEL s'éveille

RAIFFEISEN

AVEC · LE · SOUTIEN · DE · LA VILLE · DE · GENÈVE