

Atelier Détox et Renforcement Immunitaire



A l'approche de la saison froide je vous propose un atelier d'introduction aux **Kriyas**: Des techniques yogiques et ayurvédiques de purification du corps physique et de nettoyage énergétique afin de renforcer notre système immunitaire et notre santé. Entre hygiène corporelle, alimentation, exercices de respiration, postures de yoga et techniques méditatives et sonores nous explorerons différents exercices qui peuvent nous aider à mieux traverser l'hiver et la situation sanitaire.

Prochain atelier :
Samedi 8 janvier de 9h30 à 12h00 à Baden

Tarif: 20 €

Inscription et renseignements au 0608308450