

## Atelier Détox et Purification Printanière



Je vous propose un nouvel atelier d'introduction aux **Kriyas**: Des techniques yogiques et ayurvédiques de purification du corps physique et de nettoyage énergétique, afin de libérer notre organisme et de renforcer notre système immunitaire. Chacun trouvera des outils pour mieux accueillir les énergies du printemps. Entre hygiène corporelle, alimentation, jeune, exercices de respiration, postures de yoga et techniques méditatives et sonores, nous explorerons différentes façons de se préparer afin que ce changement de saison devienne une véritable résurrection.

Prochain atelier :  
Samedi 5 mars de 9h30 à 12h00 à Baden

Tarif: 20 €

Inscription et renseignements au 0608308450