

Ateliers Bien-être

YOGA Souffle & Spécial Dos



Programme 2024-2025

- 12 octobre 2024** 10h00-12h00 Transition automnale, spécial système immunitaire, Vinyasa to Yin avec Héroïse
-
- 16 novembre 2024** 10h00-12h 00 Spécial Dos, Bien me sentir dans mon dos et prévenir les maux avec Kevin
-
- 14 décembre 2024** 15h00-17h00 Spécial entrée dans l'hiver, lâcher prise et introspection, Hatha to Yin avec Pauline
-
- 11 janvier 2025** 10h00-12h00 Spécial Dos, Bien me sentir dans mon dos et prévenir les maux avec Kevin
-
- 08 février 2025** 10h00-12h00 Les bases de la respiration fonctionnelle Niveau 1 (méthode Oxygen Advantage) avec Stefan
-
- 08 mars 2025** 10h00-12h00 Aller plus loin dans l'exploration du souffle et de la capacité respiratoire - Niveau 2 (méthode Oxygen Advantage) avec Stefan
-
- 05 avril 2025** 10h00-12h00 Spécial Dos, Bien me sentir dans mon dos et prévenir les maux avec Kevin
-
- 19 avril 2025** 10h00-12h00 Detox du Printemps, Ouverture du cœur et des hanches, Yin to Vinyasa avec Héroïse
-
- 17 mai 2025** 15h00-17h00 Spécial inversion, avec Pauline
-
- 07 juin 2025** 15h00-17h00 Stabilité et ancrage, autour de la colonne, Vinyasa to Yin, avec Pauline
-
- 5 juillet 2025** 10h00-12h00 Spécial Dos, Bien me sentir dans mon dos et prévenir les maux avec Kevin

Inscriptions et Réservations :

Contactez-le : 06 35 66 53 97

<https://www.vietamine.fr/inscriptions-ateliers>

Renseignements :

contact@vietamine.fr

heloyo@mailo.com/eloise:@ heloyo

innatestefan@gmail.com/ stefan:stefan.dze

pauline-proust@hotmail.fr /pauline:@ yobi.vibe

Tarif : Adhérents Vie Ta Mine-Vie Equilibre 25€ / Non adhérents 30€

Tous niveaux acceptés

Lieu : Salle Jacques Davidson 4 place Albert Delépine 37530 Négron

