

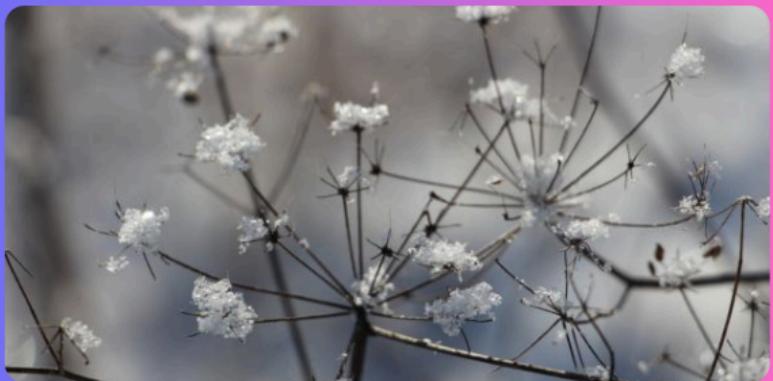


# Atelier yoga/ayurvédique

Dimanche 25 janvier 2026

10H00-12H15

Domaine de Clcé-Blossac/Bruz



Fin de l'hiver et renaissance : se remettre en mouvement

En hiver, l'énergie "rentre en terre", l'ensoleillement est de courte durée, les températures sont basses, l'air est frais, la nature est dépouillée... Toutefois, n'oublions pas, mort et renaissance se tiennent la main. En janvier, toute la puissance vitale de la nature est déjà en mouvement. C'est une période de renaissance.

La pratique posturale proposée va, en conséquence, être orientée vers des techniques de souffle assez puissantes et des postures qui apporteront de la légèreté et de la chaleur.

Un mantra d'accompagnement ouvrira la session.

En fin de séance, un yoga nidra sera proposé ; il sera suivi par la dégustation d'une boisson ayurvédique qui viendra clore la séance.

Béatrice Berthelot

[info@holiste-beatrice.fr](mailto:info@holiste-beatrice.fr)

[www.holiste-beatrice.fr](http://www.holiste-beatrice.fr)

06 30 22 24 58