



Atelier yoga/ayurvéda

Dimanche 16 novembre 2025

10H00-12H15/40 €

DOMAINE DE CICE BLOSSAC



RALENTIR LE RYTHME : rentrer en soi

Nous nous installons progressivement dans la saison hiver, Les journées sont courtes. L'air s'est refroidi, la peau est plus sèche ainsi que les articulations, nous sommes un peu plus fatigués, car l'énergie que nous avons durant les chaudes journées d'été est rentrée en repos. Toute la nature sommeille, afin de mieux se réveiller durant le printemps et il en est de même pour nous.

La pratique de yoga proposée sera pacifiante, les postures proposées seront tenues par le souffle, les enchaînements doux et stucturants. Les techniques respiratoires régénérantes. Mantras et mûdras viendront émailler la séance. Puis un yoga nidra sera proposé et en fin de séance une tisane ayurvédique aux vertus nourrissantes vous sera offerte.

Renseignements et inscription :

Béatrice BERTHELOT

info@holiste-beatrice.fr

06 30 22 24 58