

LES RDV DES VENDREDIS 2023

20 JANVIER - 10 FÉVRIER - 24 MARS - 28 AVRIL - 9 JUIN



Shanti Club, Genève

YIN YOGA

BAIN SONORE

ET POÉSIE

SESSION 1 / 18:15 À 19:45

SESSION 2 / 20:00 À 21:30

A travers une pratique douce et vibratoire, venez relâcher l'agitation mentale, les tensions physiques, la fatigue de la semaine et commencer le week-end avec une paix et une sérénité retrouvée. Vous serez guidé.e.s à travers une pratique régénératrice de yin yoga en immersion sonore au cœur de la vibration des bols tibétains, carillons et autres instruments présents pour vous inviter à un voyage sonore. La pratique sera également ponctuée de poésie pour mieux vous inviter au voyage intérieur. Fermez les yeux, et laissez-vous simplement emporter dans un moment hors du temps.



www.mynomadyoga.com



INSCRIPTIONS :

gaellelaroque@hotmail.com - 078 645 1482

TARIF : 40 CHF

LIEU : SHANTI CLUB

28 rue des grottes 1201 Genève - www.shanticlub.ch

 MyNomadYoga

 gaellelaroque

UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI