

Atelier de Yoga Nidra

Les fils de lumière

Un voyage dans la structure lumineuse du corps énergétique

Dimanche 9 Juin 2024
de 9h30 à 12h



L'atelier s'effectuera à la **Maison des associations à Montpezat-sous-Bauzon**

- L'atelier est adapté pour tout le monde
- Le tarif est de **25€** par personne.

Les bénéfices du yoga nidra:

- Un repos et une relaxation profonde
- Une réduction du stress
- Un meilleur sommeil
- Une connaissance de notre intériorité par l'exploration du rêve
- Apporte un profond sentiment de joie et de bien-être



Inscription

Si vous désirez vous inscrire, vous pouvez me contacter:

- Par téléphone : **06 51 77 46 85**
- Par email : **lordanslecoeur@gmail.com**

