

L'Art du Lâcher Prise

Ou guide de survie de Noël

Dimanche 17 décembre 2017

14h00 à 17h00

Avec Nathalie Doswald

**Faites-vous un cadeau de
paix intérieur ce Noël**

**Ressourcez-vous avec un yoga
flow & Restore.**

**Apprenez des techniques pour
profiter pleinement des fêtes:**

- Comprendre son stress
- Technique SOS stress pour retrouver son équilibre
 - Pleine Conscience
 - Gestion de son énergie
 - Retrouver/garder la joie

Participation

chf 70.00

(AVS/AI/AC/Etu) chf 60.00



SOLLUNA

Inscriptions & informations

info@solunayoga.com

