



# ASCENDANT YOGA

*atelier proposé par*

Laurence Bedogni & Solar Pope

**Vendredi 23 février 2018**

**18h30 - 20h30**

Soluna Champel



**Asana • Pranayama • Méditation**

En cette période de l'année nous attendons le retour de la lumière avec impatience. Il est temps de se mouvoir pour purifier les résidus de fatigue et la somnolence hivernale propice à l'hibernation. Les jours s'allongent, les racines se réveillent et la sève remonte lentement. Le chant des oiseaux nous invite à nous alléger de ce qui n'est plus et nous encombre afin de nous élever vers la luminosité.

Cet atelier s'adresse à tous les corps et tous les esprits.

**Participation**

chf 60.00

**Renseignements & inscriptions**

[info@solunayoga.ch](mailto:info@solunayoga.ch)