

ATELIERS POUR CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS

SALLE SAINT HUBERT À RAMBOUILLET : **Dimanche 26 Mars**

Offrez-vous un moment de détente régénérant en participant aux ateliers proposés par Isabelle :

Au programme :

De 9h45 à 12h15 : Yoga Dynamique et Mouvements Libres / Danse intuitive.

Accueillir l'énergie du Printemps avec sérénité, mettre du mouvement dans notre corps en douceur à l'image de la nature qui se réveille et célébrer ensemble ce renouveau.

Relié au troisième Chakra, Manipura, représenté par l'élément air, cet atelier est dédié à nous connecter à notre soleil intérieur et à le faire rayonner.

- Accueil Tisane
- Méditation et Pranayama
- Réveil du corps
- Pratique dynamique
- Danse intuitive

De 16h45 à 19h : Yin Yoga et Libération de la Voix

En Médecine Traditionnelle Chinoise, le Printemps est en Lien avec l'élément Bois et les organes de la Vésicule Biliaire et du Foie. Le Yin Yoga, pratique très douce, contribue à déposer une intention de renouveau, à ralentir pour créer de l'espace et régénérer nos tissus profonds. La circulation de l'énergie dans ces méridiens Yang nous permet de retrouver fluidité, et d'émettre notre joie intérieure.

- Accueil tisane
- Méditation
- Pratique Douce Yin : Éloge de la Lenteur
- Chant de Mantras

Les places étant limitées, merci d'effectuer votre réservation (participation demandée) directement auprès d'Isabelle au : 06 48 14 73 26.