

NOUVEAU; Yoga, Yoga-Nîdra et Acupuncture.



Quand : Le vendredi 7 février de 14h.00 à 16h00.

Où : Centre Viniyoga Lily Champagne

Enseignantes : Monique Chartier (acupunctrice) et Lily Champagne (enseignante yoga et yoga nîdra).

Coût : 60\$ sans traitement d'acupuncture et 75\$ avec acupuncture.

Nombre de participants : 14 maximum

Avec la nouvelle saison qui s'installe, la fin de l'automne et le début du grand froid qui arrivera tout bientôt, c'est le moment idéal pour faire le plein d'énergie.

Une séance de yoga, yoga-nîdra et acupuncture est organisée sur la thématique de l'élément Eau. Un travail sur les composantes des Reins-vessie sera fait en vue de stimuler le système immunitaire et préparer le corps et l'esprit à la saison hivernale.

Au travers une pratique de yoga orientée sur ces trajets méridiens et un traitement d'acupuncture donné durant la séance de yoga nîdra, vous vivrez une expérience unique, un soin de santé emprunt des philosophies de médecine chinoise et ayurvédique.

NAMASTE
Monique et Lily

