



ramener de la douceur dans nos corps

Atelier de yoga
Samedi 17 mai
9h - 12h30

SoulSpace
Schlossstrasse 3
3098 Köniz

Cet atelier se veut être un îlot de douceur, une parenthèse pour ralentir et prendre soin de soi. Judith et Elisabeth vous invitent à une pratique complète alliant exercices de respiration, yoga vinyasa, journaling, yin yoga, méditation et bain sonore.

Cette matinée s'adresse aussi bien aux débutant·e·s souhaitant découvrir le yoga qu'aux pratiquant·e·s expérimenté·e·s en quête d'un moment de répit dans un quotidien parfois intense.

Qui sommes-nous?

Elisabeth

À travers la pratique du yoga, j'ai à cœur d'encourager chacun à développer une relation d'écoute, de bienveillance et de gratitude envers son corps.

Judith

J'ai découvert le yoga il y a près de dix ans, une expérience profondément thérapeutique. Animée par l'envie de partager ses bienfaits, j'ai choisi de l'enseigner. Mes Vinyasa mêlent douceur et force, dans une approche attentive au respect et à l'écoute du corps et de l'esprit.

Prix

CHF 60.- (50.- réduit)

Inscription

<https://yogaeli.ch/classes-et-workshop>

