



NOMAD' YOGA

-YIN & YANG YOGA - RESPIRATIONS GUIDEES -
-YINRESONANCE-

POURVILLE-SUR-MER



NOMAD_YOGA_CAMILLE

15 RUE DU 19 AOÛT 1945
AGENCE IMMOBILIERE LEFORESTIER
POURVILLE-SUR-MER

07.43.58.24.14



YIN YANG YOGA (60 MIN')

UNE SÉANCE DE YIN YANG YOGA ALLIE DOUCEUR ET DYNAMISME POUR ÉQUILIBRER CORPS ET ESPRIT.

ELLE COMMENCE PAR DES ENCHAÎNEMENTS FLUIDES ET TONIQUES (YANG), PUIS SE PROLONGE PAR DES POSTURES LENTES ET PROFONDES (YIN).

UN MOMENT COMPLET POUR RELÂCHER LES TENSIONS, RENFORCER LE CORPS ET RETROUVER UNE HARMONIE INTÉRIEUR.

YIN RESONANCE (75MIN')

UNE SÉANCE DE YIN RESONANCE INVITE À RALENTIR ET À PLONGER DANS UNE DÉTENTE PROFONDE, AU RYTHME DU SOUFFLE ET DES SENSATIONS.

À TRAVERS DES POSTURES LONGUES ET DES VIBRATIONS SONORES, LE CORPS SE RELÂCHE ET L'ESPRIT S'APAISE.

UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE POUR HARMONISER L'ÉNERGIE, LIBÉRER LES TENSIONS ET SE RECONNECTER À SOI.

RESPIRATIONS GUIDÉES (60 MIN')

UNE SÉANCE DE RESPIRATIONS GUIDÉES VOUS INVITE À REVENIR À L'ESSENTIEL : LE SOUFFLE.

À TRAVERS DES TECHNIQUES SIMPLES ET CONSCIENTES, VOUS APPRENEZ À APAISER LE MENTAL, RELÂCHER LES TENSIONS ET RETROUVER DE L'ÉNERGIE.

UN MOMENT POUR SE RECENTRER, SE DÉTENDRE PROFONDÉMENT ET CULTIVER UN MIEUX-ÊTRE DURABLE.

PLANNINGS ETABLIS CHAQUE SEMAINE

SEANCES EN STUDIO OU EN EXTÉRIEUR SELON LES
CONDITIONS METEOROLOGIQUES ET LES MAREES

15 EUROS/SEANCE
75 EUROS/ 5 SEANCES+1 OFFERTE

POUR TOUS LES NIVEAUX
MATERIEL A DISPOSITION

PLACES LIMITEES - N'HESITEZ PAS A RESERVER!

