

LES ATELIERS YOGA

RDV MENSUELS AVEC **CHRISTELLE**



MACHIG LING

CENTRE BOUDDHISTE TIBÉTAIN

1, Le moulin de l'évêque

11230 Rivel



DIMANCHE 27 SEPTEMBRE POSTURES DEBOUT

10H - 12H30 TOUT PUBLIC

ATELIER DÉCOUVERTE OFFERT

DIMANCHE 18 OCTOBRE SALUTATIONS AU SOLEIL

10H - 12H30 TOUT PUBLIC

25€ / 20€ ADHÉRENT.E.S MACHIG LING

DIMANCHE 22 NOVEMBRE OUVERTURE DE LA POITRINE

10H - 12H30 TOUT PUBLIC

25€ / 20€ ADHÉRENT.E.S MACHIG LING

DIMANCHE 13 DECEMBRE DÉTENTE ET RÉCUPÉRATION

10H - 12H30 TOUT PUBLIC

25€ / 20€ ADHÉRENT.E.S MACHIG LING

PLACES LIMITÉES, **RÉSERVATION : 06 633 901 50**



MÉTHODE IYENGAR AVEC MATÉRIEL

TRAVAIL POSTURAL EN DOUCEUR ET PROFONDEUR

PRANAYAMA (TECHNIQUES DU SOUFFLE) ET RELAXATION