

Yoga : Cindy Fronczak anime l'atelier

Souvent nous pouvons nous sentir angoissé, trop pensif et trop actif.

Tout cela a des répercussions sur le corps et l'esprit.



C'est pourquoi je vous propose des cours de yoga et de méditation par le biais de l'association du CLEP afin de vous apporter un moment de relaxation et de répit par la pratique de postures douces.

Nous méditerons par la pleine conscience, la visualisation des chakras, de l'anatomie, de scénarios tout en apprenant la respiration abdominale et le pranayama.

Namaste !

Cindy Fronczak – Aum Eveil

. Yoga doux adultes et enfants

. Méditation / Relaxation