

Quand la pause s'impose!



stressé
débordé fatigué
déprimé ?

*Besoin d'un moment de détente, d'un moment pour prendre soin de vous ?
Pendant votre pause déjeuner du*

Jeudi

de 12h30 à 13h30

c'est possible ! avec

YogaGiardi

reposé

revitalisé

recentré

détendu !

Un temps de relaxation

pour retrouver un espace intérieur calme et paisible qui vous conduit vers un plus grand détachement émotionnel et l'épanouissement de vos propres ressources positives.

La séance d'une heure se pratique assis ou allongé et vous invite à vous ressourcer par un voyage intérieur centré sur le cœur.

Une courte dynamisation clôture la séance.

Vous pouvez venir en tenue de ville.

Rendez-vous à la Rotonde

93 bis avenue de Royat - Chamalières

Pas d'engagement sur l'année, 15 €/séance.

Inscrivez-vous, même la veille sur le site !

www.yogagliardi.fr