

Atelier yoga et ménopause !



Atelier yoga et ménopause !

Gaëlle vous propose un atelier

Yoga et ménopause

samedi 25 mai de 10 h à 12 h

33 place Mahomme à Vic-Fezensac

Cet atelier concerne toutes les femmes qui vivent ce changement hormonal de la ménopause.

Il a pour but d'ouvrir une discussion sur les différents changements engendrés : comment appréhender son nouveau corps, soulager ses douleurs articulaires et mieux vivre les changements hormonaux.

Les débutantes sont les bienvenues !

Au programme :

- Une discussion ouverte
- Des exercices de respiration
- Des postures de yoga
- Une relaxation pour mieux dormir.

Informations et inscriptions : 07 68 54 44 57 : vicvinyasayoga@gmail.com

www.vicvinyasayoga.com

ATELIER YOGA

ET

MENOPAUSE

-Se reconnecter à son corps
et apprivoiser les changements.

-Soulager ses douleurs articulaires

_Réguler les différents maux liés au
changement hormonal.

Le Samedi 25 Mai DE 10h à 12H.

Débutantes bienvenue !

au 33 Place Mahomme

à Vic-Fezensac.

Tarif : 20 euros

INSCRIPTION 07.68.54.44.57 @ : vicvinyasayoga@gmail.com