

RETRAITE YOGA « S'apaiser et cultiver le contentement »

WE des 31 novembre et 1^{er} décembre 2024

Au programme : 2 séances de Yoga par jour (postures et contrôle du souffle), bain de forêt et bain sonore, relaxation profonde ou méditation chaque jour, notions philosophiques de Yoga en lien avec la thématique, partages et intégration via des propositions créatives (écriture, dessin, collage, couleurs) qui ancreront nos intentions et nos prises de conscience dans la matière.

Chez Résonances à Ottignies-Louvain-la-Neuve en bordure du Bois des Rêves

En résidentiel ou en externat

COURS collectifs de PILATES, YOGA-PILATES, PILATES/DE GASQUET ou YOGA

LUNDI à LLN	MARDI à Braine 'Alleud	MERCREDI à LLN	JEUDI à LLN	ATELIERS
« Hepsilone » 2 rue des poètes Quartier Bruyères	Espace Ici et maintenant 187-189 rue J Volders	Crèche Nid d'Envol 1 rue des Carillonneurs Quartier Bruyères	« Hepsilone » 2 rue des poètes Quartier Bruyères	YOGA-RANDO-RELAXATION DU DIMANCHE 13/10/24, 17/11/24 et 15/12/24 de 10h à 13h En Brabant Wallon
				RETRAITE DE YOGA & CREATIVITE WE 31 nov et 1 ^{er} déc 2024 Centre Résonances ; forêt, beauté, calme
	PILATES intermédiaire 18h/19h et 20h/21h		PILATES Open level 17h30/18h30 Nouveau !	ATELIER YOGA THERAPIE (à Loupoigne) <i>Spécial nuque</i> Di 29/09 17h/ 18h30 <i>Spécial bas du dos</i> Di 13/10 17h/ 18h30
PILATES Open level 18h30/19h30 COMPLET !	PILATES De GASQUET 19h/20h	YOGA-PILATES Débutants 2 18h/19h	PILATES-De GASQUET débutants 1 18h30/19h30 Nouveau !	INFOS ET INSCRIPTIONS Nathalie Zabus 0479 23 36 23 zabus.nathalie@gmail.com www.nathaliezabus.be
YOGA 19h45/21h Nouveau !	PILATES avancé 20h/21h Braine-l'Alleud	YOGA 19h15/20h30		