



# Atelier de yoga Nouvel Elan

## le samedi 24 janvier 2026

### de 16h à 18h30

Se débarrasser des vieux schémas **et poser des intentions claires**, en lien avec nos désirs profonds pour l'année à venir. Tel sera l'objectif de cet atelier.

Nous prendrons d'abord un moment pour honorer l'année écoulée et **libérer** ce dont nous n'avons plus besoin.

Nous accueillerons ensuite **l'énergie du nouveau cycle** par une pratique dynamique et énergisante. Nous libérerons les schémas anciens par des postures et des respirations détoxifiantes. Nous veillerons en particulier à la santé de notre ventre, centre de notre digestion et de notre énergie vitale.

Nous terminerons par une **relaxation profonde aux bols tibétains**, orchestrée par ma sœur, Françoise.

#### Informations pratiques

Adresse : 12, Avenue des Rossignols à 1310 La Hulpe

Inscription : [dominique.degarady@gmail.com](mailto:dominique.degarady@gmail.com)

Matériel : tenue souple et confortable

Prix de l'atelier : 35 € (places limitées à 11 personnes)

