



Atelier yoga d'automne « Changer de perspectives »



**Le samedi 14 octobre 2023
de 16h à 18h30**

A chaque saison, une énergie différente se manifeste et se déploie. L'énergie d'automne est descendante, comme le mouvement de la sève qui, en cette saison, se retire vers les racines. Nous ralentissons progressivement le rythme pour nous ancrer davantage et **vivre l'instant présent**. Nous laissons derrière nous ce qui est inutile pour nous recentrer sur l'essentiel.

Cet atelier vous invitera à sortir de votre zone de confort et à ouvrir de nouveaux espaces dans le corps et l'esprit. Vous serez guidé progressivement vers plus de **lâcher-prise** au travers des postures peut-être inhabituelles pour vous et des techniques de respiration.

Informations pratiques

Adresse : 12, Avenue des Rossignols à 1310 La Hulpe
Contact : dominique.degarady@gmail.com, 0478 78 23 15
Matériel : tenue chaude, souple et confortable
(tapis, coussins et couvertures disponibles sur place)
Prix : 25 €