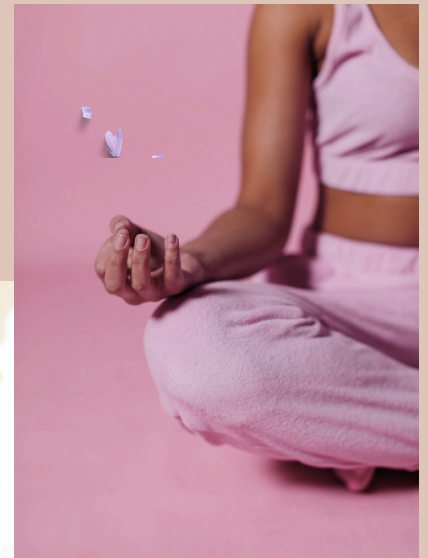


ATELIER DE YOGA : SE RESSOURCER AU QUOTIDIEN LE 21 MARS 2026 A PUJAUT

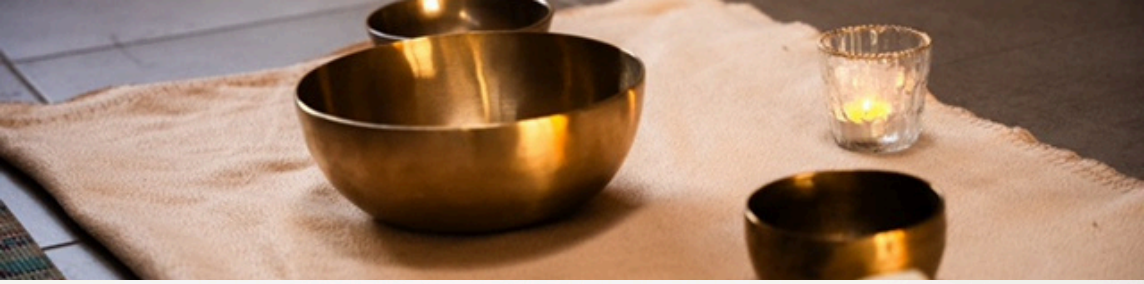


LE PROGRAMME DU MATIN 10H À 12H

**Des apports théoriques,
des échanges et outils
proposés par notre
intervenante spécialiste des
troubles du sommeil**

**Des expériences sur le tapis
des pratiques douces,
des techniques de
respiration
et de relaxation proposées
par notre professeure de yoga**





LE PROGRAMME DE L'APRES-MIDI 14H-16H

**Initiation à la RPP :
relaxation pneumo-phonique
des routines posturales
des techniques de
respiration
de la relaxation sonore**

**L'ensemble vise à favoriser
l'apaisement du mental, retrouver
l'énergie et améliorer son sommeil.**



**TARIFS : 50€ LA JOURNÉE
35€ LA ½ JOURNÉE
-10€ POUR LES ADHÉRENTS
INFOS/ CONTACT EN MP
FB/INSTA ESPACE ALOKA YOGA
TEL 0619676724
JOURNEE ENTIERE 100% REMBOURSEE**



**INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA**



**Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga**



Espace Aloka