

Entre mouvements et vibrations

2 ateliers à choix



Yoga & Bols Tibétains

Respirer. Relâcher. Se recentrer.
Un instant de douceur pour retrouver
son équilibre.

Samedi 28 novembre 17h30-19h
Dimanche 29 novembre 9h30-11h

Inscriptions en ligne : equilibre-energies.ch

Contact : +41 79 874 91 97

Tarif : 50 chf



Atelier Yoga & Bols Tibétains

Un Voyage Intérieur

Offrez-vous une parenthèse de douceur et de profonde détente à travers un atelier qui associe la fluidité du yoga aux vibrations enveloppantes des bols tibétains.

Guidé(e) à travers des postures simples et accessibles à tous, vous explorerez la respiration, la conscience du corps et le lâcher-prise. Les vibrations des bols tibétains accompagneront les mouvements, les pauses et les temps de relaxation, créant une véritable expérience sensorielle propice à l'apaisement et au recentrage.

Cet atelier est une invitation à ralentir, à vous reconnecter à vos sensations et à retrouver votre espace intérieur, dans une ambiance douce et bienveillante. Que vous soyez débutant(e) ou pratiquant(e) régulier(ère), chacun(e) pourra vivre ce moment à son propre rythme.

Au programme

- Yoga doux et accessible à tous
- Exercices de respiration
- Relaxation sonore aux bols tibétains
- Temps d'ancrage et de recentrage
- Détente, sérénité et reconnexion à soi

✨ Un temps suspendu hors du quotidien, pour prendre soin de votre corps, apaiser votre esprit et simplement vous offrir un moment pour vous.

Laetitia & Karyn