

MATINÉES THÉMATIQUES Yoga & Ayurveda



Durée : 3h



Les samedis et dimanches



À St Malo et St Jouan



Samedi 17 octobre 2026

Apaisez votre système nerveux, libérez votre corps et votre souffle

Retrouvez un équilibre durable après le rythme intense de la rentrée, offrez-vous un espace de liberté, activez votre mobilité par le yoga ostéo-articulaire, apaisez votre système nerveux.

40 €

(35 € pour
les adhérents)



Dimanche 24 janvier 2027

Soutenir votre vitalité en hiver et auto-massage

Découvrez le rituel d'auto-massage simple et naturel à intégrer dans votre quotidien pour préserver votre équilibre et stimuler votre énergie - Huiles pour les soins ayurvédiques, ou neutre selon votre santé.

55 €

(45 € pour
les adhérents)



Samedi 20 mars 2027

Retrouvez votre vitalité par la détoxination post-hivernale

Apprenez des pratiques douces et simples pour détoxifier votre corps à la sortie de l'hiver (yoga et diététique ayurvédique).

50 €

(40 € pour
les adhérents)



Dimanche 6 juin 2027

Ouvrez-vous à l'énergie printanière, faites circuler votre énergie, respirez

Epanouissez votre espace intérieur, faire circuler votre énergie et accompagner la détox physique.

40 €

(35 € pour
les adhérents)

