



Séances de « Restorative Yoga »

Cette pratique spécifique du yoga utilise des supports pour le corps afin de permettre à l'organisme d'être libéré naturellement des tensions musculaires et du stress profondément enraciné. Ce style de yoga permet de calmer le mental, d'équilibrer le système nerveux et de détendre le corps, il est profondément relaxant et revigorant.

Prochaines séances :

Mardi 22 octobre de 18h30 à 19h45

de 20h15 à 21h45

Jeudi 24 octobre de 18h à 19h15

Lundi 28 octobre de 15h à 16h15

LIEU : chemin du Valcq 10
1420 Braine-l'Alleud

Participation : 15 € par séance

Matériel à emporter : tenue souple, couverture, eau

Renseignements et inscription : auprès de Anne Sophie Anciaux (www.asanciaux.com)
0476/07.27.90 ou asanciaux@gmail.com



asbl