

Atelier Hatha YOGA - Corinne Lenoir

Quand deux Univers cohabitent...

Employée de Banque, rien ne prédisposait Corinne à pratiquer le Yoga, jusqu'au jour où des maux de dos récurrents l'ont amenée à rechercher un mieux-être physique. Elle découvre alors cette science si particulière, la flamme allumée alors n'a cessé de grandir jusqu'à aujourd'hui.

Élève de Cécilia ZEINI, de l'Ecole Nouvelle en Yoga (ENVY) qui propose une voie où l'Unité Corps /Esprit devient une réalité authentique, faire partager et transmettre ces valeurs dans le respect de l'Être est pour Corinne une véritable source de joie.



Atelier Hatha YOGA

Au cours de ce moment que vous avez décidé de vous offrir, Corinne vous invite à prendre contact avec vous-même. Une séance au cours de laquelle vous serez à l'écoute de vos sensations corporelles et du souffle de vie qui vous habite. Elle vous propose pour cela une série d'Asanas, postures, une pratique de Pranayama, pour terminer par une relaxation suivie d'une méditation.

Corinne vous attend pour un partage en toute simplicité dans l'accueil de votre être.

Apportez une couverture et un coussin ferme pour votre confort !

Durée 1h15 – Participation 12€

Nombre de participants maximum 12

Pour vous inscrire et réserver votre place à l'atelier contactez :

Corinne Lenoir

66120 Font Romeu

Tel : 06 83 51 53 53

Corinne.lenoir62@gmail.com