

Yoga



- Exploration en douceur de mouvements et postures, l'attention portée sur le souffle et le ressenti corporel.
- Pratique de Yoga nidra : invitation à la relaxation profonde.

Le corps se déploie et le mental s'apaise dans le silence de l'écoute.

Les jeudis de 19h à 20h15 au Petit Mas, 2 chemin du puy
06270 Villeneuve Loubet

Les mercredis de 18 à 19h au Centre, 520 route des aspres
06370 Mouans Sartoux

Un samedi par mois de 10h à 12h

14 avril, 12 mai, 9 juin 2012 Au Pôle Azur santé
16 rue Léon Goyet
06150 Cannes la Bocca

Joelle Schneider

Enseignante de yoga et méthode Alexander

Tel : 06 87 88 11 69 / 04 93 77 84 80

yoganidra@lepetitmas.fr