



Les Ateliers du Bien Etre

www.lesateliersdubienetre.net : articles, vidéos et agendas des stages

06.84.93.46.64

nantes@lesateliersdubienetre@gmail.com



Dimanche 31 mars 2019 – 9h à 12h L'alimentation du pratiquant de yoga

En tant que pratiquant de yoga vous souhaitez peut-être assouplir votre corps ou remobiliser vos articulations, calmer des douleurs chroniques...ou devenir plus calmes, plus apaisés... Postures, respirations, visualisations, mantras...sont des techniques reconnues pour atteindre ces objectifs. Mais quand est-il de votre alimentation ?

Je vous propose lors de cet atelier de découvrir les préceptes, conseils, compléments alimentaires spécifiques et même recettes qui pourront avoir une action bénéfique sur vos corps physique, énergétique et mental.

L'atelier commencera et se terminera par une pratique de yoga.

Venez à jeun si possible, ou avec un très léger petit déjeuner. Apportez un fruit ou des fruits secs, et une boisson chaude que nous partagerons ensemble. Prévoyez un carnet de notes.

Cet atelier est ouvert et adapté à tous, pas de « niveau » requis.

Adresse : salle de danse Morvan complexe sportif Philippe Touzot Saint Mars du Désert

Inscription à donner à Agnès ou à envoyer avant le 28 mars 2019 : Les Ateliers du Bien Etre 47 route de la Jonelière 44300 Nantes

Nom et prénom :

Courriel (obligatoire – écrire lisiblement)

Tél :

S'inscrit à l'atelier du 31 mars 2019.

Et joint le règlement de :

- 35 € non adhérent Les Ateliers du Bien Etre
- 20 € adhérent Les Ateliers du Bien Etre (si vous êtes venus en janvier, vous êtes adhérents)

Merci de joindre votre chèque à la réservation : **valide l'inscription.**

Les chèques seront encaissés une semaine avant l'atelier (ordre Les Ateliers du Bien-Etre)