|  |
| --- |
| **Atelier de yoga** |
| Cet atelier est une invitation à découvrir comment les mouvements et postures de yoga, accompagnés par la respiration, vont équilibrer votre corps et votre mental. Entre des exercices, de renforcement musculaire, d’assouplissement et de relaxation, le yoga vous propose de prendre le temps de travailler en douceur votre corps entier, tout en réapprenant à respirer pleinement et à porter attention aux sensations. Le yoga vous aidera à apaiser votre mental, à tonifier votre corps, à relâcher les tensions et à stimuler votre système immunitaire, votre concentration, votre équilibre et votre bien-être. Ce cours peut être un véritable îlot de présence au cœur de votre semaine.  Aucun prérequis. |
| Dates : Cours C : 25 août au 22 décembre 2022, 16x  Jeudi, de 14h30 à 16h00  Formatrice : Nathalie Manzoni-Ria  Lieu : Foound, Rue Jean Dassier 7, 1201 Genève  Prix membre FSA : C = CHF 144.-  Prix non-membre : C = CHF 187.-  Inscription : 30 juin 22 au 031 390 88 27 |

Berne, 14.06.2022 / sbe