

Les 3 cycles de Yoga Maternité et Féminité

Animatrice : Sylvie GRIVEL



Séances le jeudi matin de 9h 30 à 11 h 00
à l'annexe de la salle polyvalente de la Terrasse

Dernier trimestre 2022 :

Le 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 08/12.

Premier trimestre 2023 :

Le 5/01 - 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02.

Deuxième Trimestre 2023 :

25/05 - 01/06 - 08/06 - 15/06 - 22/06.

La vie d'une femme est faite de rythmes, de cycles, de passages d'un état à un autre. Ces moments de transformation résonnent avec l'univers et s'intensifient lorsque l'enfant paraît.

Le corps, le bassin de la femme deviennent terre d'accueil. Dialogue intime avec les 5 saisons et leurs éléments, la pratique de yoga adaptée à la femme enceinte est une véritable opportunité pour habiter son corps en confiance.

La respiration et la sensibilisation au prana sont les clés de l'harmonie intérieure et de la présence à soi et au bébé.

La Femme devenue mère redécouvre sa féminité rayonnante et s'ouvre à l'infini des possibles du féminin sacré.

Accessible à toutes les femmes voulant approfondir leur féminin sacré.