

Pratique d'automne

YOGA ET SERENITÉ

« La paix mentale n'est possible qu'une fois que nous comprenons que ce qui est hors de notre contrôle doit rester en dehors de notre tête »

Parmi les bienfaits éprouvés de la pratique du yoga, on y trouve l' **apaisement du système nerveux et la ré-appropriation de notre paix mentale.**

Venez dérouler votre tapis, apprendre une **séquence facile et accessible**, découvrir l'utilité du nerf vague dans la régulation des états de stress, de l'anxiété et des insomnies.

Découvrez les **meilleurs aliments et nutriments** indispensables à notre cerveau, adoptez une **routine de saison.**

- Vous repartez avec :
la séquence en image des postures;
un dossier très documenté sur la psycho-nutrition, le nerf vague, avec des solutions naturelles
- Dégustez : boisson et bouchées de saison

Samedi 29.11.25 / 09h30-11h30

Tarifs : 65.- / 2h + dossier

Inscription: 078 687 48 29 /info@uncorpsenvie.ch

