

YOGA ET SANTE

RESTAURER LE CORPS ET L'ESPRIT



AU CHATELET À CUINZIER

cours d'essai gratuit

pas de niveau particulier, le yoga
s'adapte à chacun-e selon ses
possibilités

mardi 8h30

jeudi 18h30

LAURENCE ROY
241 CHEMIN DU CHATELET
42460 CUINZIER

0609162041
lrncroy@gmail.com
lesnouveauxateliers.fr

Depuis de nombreuses années, en parallèle de son enseignement de la danse, **Laurence Roy** pratique le yoga (Iyengar, kundalini, fly et acro yoga, hashtanga, hata yoga...) Cette longue expérience lui permet d'améliorer, voir de soigner des désordres de santé tels que des lombalgies chroniques, douleurs articulaires, problèmes d'épaules ou du bassin et tensions nerveuses liées au stress.

Diplômée de l'universitaire de Lorraine en Yoga et Santé, elle croise les approches médicales avec les techniques de yoga pour apporter un mieux être mental, physique et une réelle qualité de vie. Grâce aux postures et au travail de la respiration, elle propose un enseignement qui réactive les processus d'auto-guérison et permet l'autonomie dans la pratique du yoga.

Cours réguliers:

mardi 8h30 et jeudi 18h30

Stage

YOGA ET VOIX

10 et 11 décembre 2022

en co-animation avec Corine Berntrop
(professeure de yoga et kinésithérapeute)