

Atelier Yoga & Immunité

Samedi 11/11 - 15h à 17h

Paris 16 - 66 rue Nicolo

Yoga et Naturopathie pour
une immunité solide.

Info & réservation :
marion.violot@gmail.com

06.66.21.28.06



L'atelier Yoga & Immunité est destiné à **soutenir la vitalité**, et à stimuler la **capacité d'autoguérison** du corps.

A l'approche de l'hiver, alors que le corps ralentit avec l'automne 🍂, l'idée de cet atelier est de **se délester**, pour mieux se recharger et **rebooster son système immunitaire**.

Pour qui ?

Cet atelier est conçu pour toute personne ressentant une baisse d'énergie avec l'arrivée de l'automne, cherchant un coup de pouce bien-être, ou souhaitant renforcer leur système immunitaire pour se prémunir de la rigueur de l'hiver.



Au programme (optionnel) :

- ***Un conseil quotidien*** durant une semaine ***avant l'atelier*** pour vous préparer en douceur à la détox que vous entreprendrez lors de l'atelier.
- ***Un conseil quotidien*** durant une semaine ***après l'atelier***, vous permettant de sortir progressivement de la détox tout en continuant à renforcer votre immunité.

Pendant l'atelier :

- Une ***session théorique*** dédiée à la ***naturopathie***
- Une ***pratique de yoga*** pour se délester et renforcer son système immunitaire
- Un ***rituel*** intégrant yoga, ***āyurveda et chant***
- Une ***méditation*** sonore avec ***visualisation***
- Un moment d'échange et de partage



Les tarifs sont les suivants :

- 60€ par personne
- 110€ offre duo
- Tarif réduit de 55€ pour mes élèves
- **Tarif solidaire disponible sur demande**

Si vous avez des **problèmes de santé particuliers**, veuillez me les préciser afin que je les prenne en compte pour les pratiques et pour les conseils envoyés par mail. Merci de votre compréhension.

