

Odile THOMANN, Prof. de Yoga, Naturopathe, Psychopraticienne
thomann.odile@orange.fr 06 83 32 59 91
www.naturocorps.net

PROGRAMME DES ATELIERS - THONON

Septembre – Décembre 2020

SEPTEMBRE

Samedi 26

15h30 – 17h

○ *Chant & Méditation*

OCTOBRE

Samedi 10

15h30 – 17h

○ *Chant & Méditation*

Dimanche 11

9h – 12h

◆ *YOGA & DETOX « automne »*

NOVEMBRE

Dimanche 15

9h – 12h

◆ *Ouverture du Diaphragme*

◆ *Renforcement Plancher Pelvien*

Samedi 21

15h30 – 17h

○ *Chant & Méditation*

Samedi 28

15h – 18h

◆ *Yoga LUNA pour les femmes*

Salutation à la Lune & Terre

DECEMBRE

Dimanche 6

9h – 12h

◆ *Yoga des Hormones*

Samedi 19

15h – 18h

◆ *Postures du bouddha couché*

Prix: € 50 / atelier € 10 / chant (reversé à une association)

Maximum 6 personnes