



Alizée

Yoga postural et fonctionnel, pensé comme une parenthèse rien que pour soi.

Avec Alizée, on bouge en conscience, on écoute le corps, on relâche le mental.

À travers les postures, tu explores ta mobilité, ta force et ton souffle, à ton rythme.

Un moment pour te reconnecter à toi et repartir en pleine présence, apaisé et pleinement à ta place. “Tous niveaux bienvenus”