

Atelier naturo-yoga

Samedi 30 nov (9h30-12h)

Les poumons

Comprendre leur implication dans votre santé, connaître les plantes adaptées pour les fortifier et déguster une infusion parfaite, les soutenir par le mouvement avec un flow de yoga !



Céline Naturopathe, Sylvie Herboriste et Maëlle professeur de Yoga prendront soin de vous au centre Soul in Motion a Meythet.

Sur Réservation

Matinée Naturo-Yoga

Les poumons

Connaitre leurs fonctions et en prendre soin

Systeme immunitaire, systeme nerveux, acidose...découvrez comment les poumons interviennent dans votre santé avec Céline, Naturopathe (Team Soul in Motion)

Sylvie, herboriste et cultivatrice vous parlera des principales plantes à utiliser pour en prendre soin et vous fera déguster une infusion maison.

Pour terminer Maëlle, professeur de yoga vous proposera un flow simple et bénéfique pour la santé de vos poumons.

Vous repartirez gonflés à bloc pour mieux appréhender l'hiver!

Tarif: 20€ - Durée : de 9h30 à 12h

Sur inscription auprès de
Sylvie Fournier : 06.01.95.37.20 ou
celine.aubert-naturopathe@yahoo.com

Atelier Naturo - Yoga