

www.yoga-with-lucinda.com

VIRGINIE
RATSIN



YOGA **WORKSHOP**

ÉVEILLEZ VOTRE DOS
LIBÉREZ VOTRE ÉNERGIE !

VENDREDI

4

**AVRIL
2025**

18:30

20:30

AKTA YOGA

RUE DE L'AVENIR 16, 1207 GENÈVE

CHF 50

18:30

*

20:30

ÉVEILLENZ VOTRE DOS, LIBÉREZ VOTRE ÉNERGIE !

La colonne vertébrale est le pilier de notre vitalité. En yoga, nous l'allongeons et la mobilisons pour libérer le système nerveux, améliorer l'alignement et équilibrer les tensions. En travaillant des extrémités vers le centre, nous favorisons une meilleure circulation de l'énergie et du mouvement. Grâce à un travail précis sur le dos, nous offrons à la colonne plus de liberté et de résilience, pour un dos souple, puissant et sans douleur.

Rejoignez **Lucinda et Virginie** pour un atelier dynamique chez :

AKTA YOGA

RUE DE L'AVENIR 16, 1207 GENÈVE

REGISTRATION :

CHF 50

www.yoga-with-lucinda.com