

Le groupe espagnol de l'Association Femmes d'Europe vous propose des séances de



**Initiation au yoga online selon la
méthode Iyengar**



Offrez vous l'occasion de ralentir, reconnecter à votre essence, prendre conscience de votre corps et vous détendre en vivant l'instant présent. A travers les postures (asanas), les exercices de respiration (Pranayama) et la relaxation vous découvrirez les nombreux bienfaits du yoga pour intégrer une pratique personnelle dans votre quotidien.

Professeures certifiées: Niloufar & Cristina



Le samedi 27 Février de 16 :00 à 17 :30 heures

Information: asociadas.fde@gmail.com

Nuria Adán: 0470185194

Participation 25€

*Veillez réserver via notre site web (nr places 22) <https://www.assocfemmesdeurope.eu/-Nos-evenements-> et effectuer le paiement sur le compte de l'Association : IBAN BE 47 3100 7081 9180 en **mentionnant: yoga + votre nom.***

La totalité des profits est dévolue à nos projets humanitaires