

DESCRIPTION

Une bibliothèque (verte) de pratiques comprenant un fond permanent ainsi que des pratiques renouvelées chaque mois vous permettant de vous construire vos séances de différentes longueurs et thématiques.

CONTENU

Contenu renouvelé chaque mois

- 1 séance complète
- 2 pratiques courtes (20 mn), une + yin et une +yang (vidéo)
- 1 séquence postures, préparations et variantes (vidéo ou pdf)
- 1 séquence respiration (vidéo ou audio)
- 1 séquence relaxation (vidéo ou audio)

Contenu permanent

- Assises courtes, préparations, conseils pour la pratique.

INFOS PRATIQUES

- Cours toute l'année
- Abonnement à l'année ou au mois
- Inscription possible en cours d'année