

dharmaroni propose



Yoga pour femmes enceintes

Avec Ginny Plumpton (British Wheel of Yoga)



Pendant la grossesse, la future maman a besoin d'énergie, d'assouplir son bassin, de calmer ses angoisses et certains petits maux spécifiques.

Le yoga remplit toutes ses fonctions. Ce travail corporel vise à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit. Il repose sur des postures et des étirements spécifiques, avec des exercices sur la respiration.

**Samedi 20 octobre 2012
de 9h à 10h30**

Lieu: Ecole Sabayo à Balaté

Prix: €12 pour toutes

Cours dispensé en anglais et français

Infos et inscriptions:

dharmaroni@gmail.com

<http://dharmaroni.fr>