



Pascale Yoga vous propose un **CD de pratique de yoga doux**

Yoga pour moi : se détendre et prendre soin de soi grâce à un yoga doux, accessible à tous

Après le court message de bienvenue, vous pratiquerez :
respirations + exercice doux au sol (18'55)
postures d'équilibre + salutation au soleil douce (29'15)
détente : torsions douces au sol + relaxation (25'14)

La séance complète dure 1h15 environ
Possibilité de ne faire qu'une mini-séance en fonction du temps disponible



L'occasion de prendre un peu de temps pour soi, entretenir le corps en douceur, détendre le mental, pratiquer en conscience, amener l'attention sur les sensations corporelles, mentales, psychiques...
bref de quoi garder la zen attitude, même après la séance de Yoga !!:)

Prix : 15€ le CD (+ frais d'envoi éventuels)



**Pascale Yoga, enseignante de Yoga et Yogathérapie,
Yoga de la Femme, animatrice en Yoga du Rire
membre de la FNPY**

**pascaleyoga40@gmail.com Tél. 06 21 73 53 78
www.pascale-yoga.com**

