



Un CD pour pratiquer... jusqu'au bout des doigts !

Yoga *Mudra* Méditation Jusqu'au bout des doigts

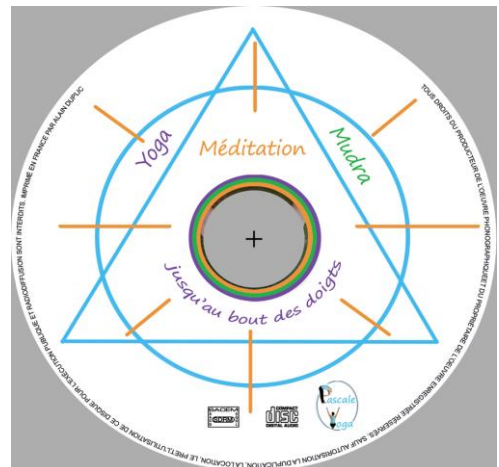
Se ressourcer, Se renforcer, S'apaiser
grâce à une pratique consciente, fluide et intériorisée

Après le court message d'accueil, vous aurez le choix entre...

- Pratique assise : Explications posture assise et mudra (10'34)
- Travail postural debout : ancrage et mobilité (24'19)
- Exercices au sol : souplesse et intériorité (22'52)
- Méditation : cultiver la paix intérieure (9'13)

ou enchaîner le tout pour une séance complète, régénérante et apaisante !

Yoga modulable, en fonction du temps disponible,
des besoins et envies du jour...
toujours dans le respect des méthodes
traditionnelles du Hatha Yoga, sans oublier
... un indispensable zeste de fantaisie :)



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

