

MLC et Yin Yang Yoga
au Centre Harmonie Corps & Sens
av. des Neuvelles 1 à Martigny
automne 2023

MLC & YIN YOGA

hebdomadaire 1h15
mercredis à 10h

MLC mouvement conscient

hebdomadaire 1h15
jeudis à 17h45

DANSE DU DRAGON & YIN YOGA

hebdomadaire 1h30
mercredis à 17h30

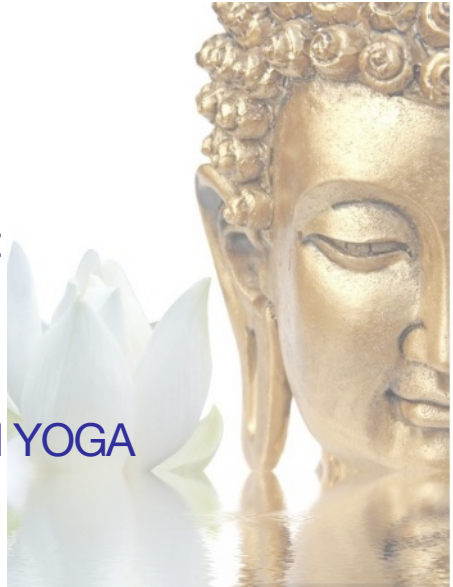
atelier ressourcement 2h30

DANSE DU DRAGON, YIN YOGA
& restauration système nerveux
à 9h à Vernamiège les 9 sept. et 9 déc.

plus d'infos et inscriptions
Claire Vittori thérapeute holistique
praticienne diplômée MLC et YOGA

079 452 41 09

www.corpsetsens.ch



ces activités sont ouvertes à tous, max. 7 pers. par cours

MLC et Yin Yoga

ralentir pour accueillir son ressenti, par le mouvement conscient dans l'état d'ouverture à l'intelligence guérisseuse de son corps ; ces deux méthodes se renforcent mutuellement pour entrer dans la profondeur et la restauration de la globalité de notre être

10h à 11h15 les mercredis
du 13 sept. au 6 déc.

la série 360.- CHF (12 x 30.-)
le 13 septembre 1^{er} cours
découverte 25.- CHF

MLC

au coeur de notre corps, une voie pour se libérer des douleurs et entraves par le mouvement conscient ; à l'écoute de son ressenti, l'ouverture à la communication au plus intime de notre être... la Méthode de Libération des Cuirasses est une précieuse clé d'auto-guérison

17h45 à 19h les jeudis
du 14 sept. au 7 déc.

la série 360.- CHF (12 x 30.-)
14 ou 23 septembre 1^{er} cours
découverte 25.- CHF

Danse du Dragon et Yin Yoga

se déployer dans la fluidité de l'énergie et se restaurer en profondeur, à l'écoute de soi, de son rythme, de son corps

17h30 à 19h les mercredis
du 13 sept. au 6 déc.

la série 360.- CHF (12 x 30.-)
à la carte 35.- CHF le cours
1^{er} cours découverte 25.- CHF

Danse du Dragon, Yin Yoga & restauration système nerveux

prendre le temps de se ressourcer ; en pleine nature, pique-nique et balades possibles après

9h à 11h30 les samedis
9 sept et 9 déc.

60.- CHF l'atelier
chez Madhu
"Terreveil" à Vernamiège