

Kum Nye

YOGA TIBÉTAÏN



Pas à Pas



Atelier ½ journée

TARIF 30 €

Dimanche 8 novembre

9h30 à 12h30

STUDIO TARA • ROYAT

12 RUE HIPPOLYTE MALLET



Enseignantes Kum Nye

Martine & Elisabeth

RÉSERVATION OBLIGATOIRE : 0681312810

nombre de places limitées

À PRÉVOIR

VÊTEMENTS AMPLES • CHAUSSETTES • PLAID • TAPIS DE YOGA • COUSSIN DE MÉDITATION (PRÊT SI BESOIN)



Atelier ½ journée

TARIF 30 €

Samedi 5 décembre

9h30 à 12h30

DHAGPO • CLERMONT-FERRAND

3 RUE DE COURPIRE



Enseignantes Kum Nye

Martine & Elisabeth

RÉSERVATION OBLIGATOIRE : 0681312810

nombre de places limitées

À PRÉVOIR

VÊTEMENTS AMPLES • CHAUSSETTES • PLAID • TAPIS DE YOGA • COUSSIN DE MÉDITATION (PRÊT SI BESOIN)





Kum Nye • YOGA TIBÉTAÎN

Ramener sa conscience dans le corps au travers d'exercices simples,
d'auto-massages et de respiration .

Là où la conscience se pose, le courant de vitalité recircule.

“ S'ouvrir, c'est rendre à l'esprit son ouverture créatrice “ Tarthang Tulku

Pas à Pas

