

Yoga thérapeutique à thème

Atelier Yogalaya à Echallens

Jeudi 28 mars de 19h30 à 21h30

Séance de rêve ou comment faciliter l'endormissement et retrouver un bon sommeil continu et réparateur

Samedi de 9h à 11h

24 février

sortir de la déprime / dépression (passagère ou chronique)

16 mars

réguler la digestion

20 avril

apaiser les angoisses, le stress et l'anxiété

18 mai

autour de la pré-ménopause et ménopause

15 juin

soulager et renforcer son dos

Inscription à severine@yogalaya.ch ou 076 537 55 94

Tarif : 40.- / séance à payer **cash** sur place (NO twint)