



## **COURS EXCEPTIONNEL DU LUNDI DE PAQUES LE 28 MARS DE 14H A 16H**

**AVEC SILVIA DI RIENZO**

### **Salutations et Torsions pour accueillir le Printemps**

Pour accueillir le printemps et marquer le changement de saison je vous propose une pratique énergétique et détoxifiante.

Pour ensemble partager le rituel du changement de saison et ainsi se relier à la nature et à ses cycles je vous propose:

Une série de Salutations au Soleil pour la dévotion, la Joie et le Feu

Une série de Torsions pour la purification des organes digestifs

Une série de Ouverture de Hanches pour s'apaiser et se préparer à une assise confortable et silencieuse

Nous pratiquerons ensuite des postures inversées et terminerons par une grande relaxation guidée.

Tarif : 20€ ou à prendre sur vos cartes.