

FOREST YOGA

DESCRIPTIF DU COURS :

Une marche calme et silencieuse en pleine forêt, « hors du monde et hors du temps », entrecoupée par des exercices de respiration et des instructions de méditation guidée, courtes, simples, faciles et agréables, pour calmer l'agitation du mental.

Ces séances procurent une profonde sensation de régénération et d'apaisement, joie et énergie positive.

JOUR / HEURE : LE MERCREDI DE 9H45 A 11H45

FORMULE : COURS LIBRE « A LA CARTE »

TARIF : 30 € / 120 min.

LIEU : **Forêt de Soignes**
Lieu de rendez-vous communiqué à l'inscription