

PRACTICE, BREATHE, MEDITATE...

3h de pratique guidée combinée avec la respiration consciente, méditation et postures restauratrices

6 OCTOBRE et 3 NOVEMBRE, 60 CHF

**13.00-16.00, YOGAWORKS LAUSANNE
AVEC DOROTA LECKA**

Laissez-vous profiter de la pratique guidée axée sur certaines des postures avancées et l'approfondissement non seulement de la conscience de votre corps mais aussi de la façon dont vous percevez la subtilité des sensations intérieures ainsi que la connexion avec votre Soi supérieur. Tout cela suivi d'une séance de respiration consciente et de méditation.



Info et inscriptions: dorotalecka@outlook.com