

ATELIER : PLEINE CONSCIENCE, MEDITATION ET RESPIRATION – TROUVEZ VOTRE EQUILIBRE INTERIEUR

Découvrez la synergie entre la pleine conscience, la méditation et la respiration consciente dans cet atelier conçu pour vous recentrer et réduire le stress.

AU PROGRAMME

- Techniques de respiration pour apaiser l'esprit et revitaliser le corps
- Exercices de méditation pour cultiver la présence et la sérénité
- Pratiques de pleine conscience pour intégrer le calme dans votre quotidien

Durée :
24.05.2025,
9-11:30 et de 13:30-16 heures

Public :
Ouvert à tous, débutants et pratiquants expérimentés.

Matériel :
Vêtements confortables. La langue du cours sera l'allemand et le français.

Prix:
75 € pour une inscription avant le 15 mai 2025, ensuite 85 €. Inscription directement via Actem.



LIEU

Studio Actem
31 r Vieux MCH aux Vins,
67000 Strasbourg
www-hatha-yoga-strasbourg.com

ANIMÉ PAR

Doris Marchadier, professeure de yoga, physiothérapeute et auteure du livre „La force de la respiration“ (Edition Springer 5/2025).
www.doris-marchadier.de

Rejoignez-nous pour une expérience transformative et offrez-vous un moment de calme et d'harmonie.