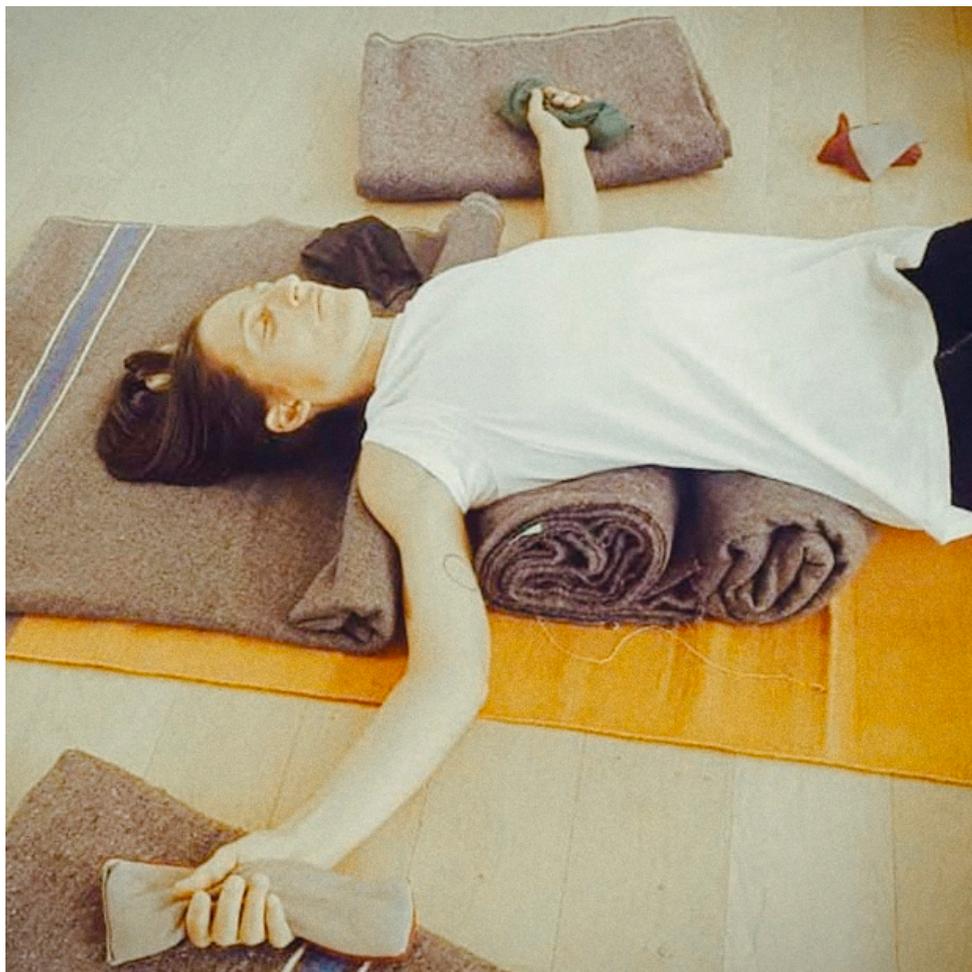


- ATELIER RESTORATIVE YOGA -
SAMEDI 13 DECEMBRE 12h/14h
Avec SILVIA- hOmē Shala - Aṣṭāṅga Yoga Montreui



Le Restorative Yoga, une pratique qui a comme effet immédiat de **pacifier le mental**, de rendre **présent à soi-même** et de **faciliter l'équilibre physiologique** entre les systèmes corporels. Les séances sont accessibles à toutes celles qui souhaitent s'ouvrir au chemin du repos constructif comme source de connaissance de soi.

LE VENTRE, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU

Le **système nerveux parasympathique**, aussi appelé *système du repos et de la digestion*, est responsable de la régénération, de la conservation de l'énergie et du bon fonctionnement des fonctions vitales.

La **digestion**, dans son sens élargi, est une fonction essentielle, au carrefour de notre **santé physiologique et émotionnelle**.

Lors de cet atelier, **Silvia** vous guidera dans une séquence de **postures simples, profondes et nourrissantes**, pensées pour **soutenir l'espace du système nerveux entérique** — ce réseau subtil logé dans notre ventre, que l'on nomme souvent notre « **deuxième cerveau** ».

À l'issue de cette pratique, vous repartirez avec des outils concrets pour **reproduire les postures chez vous** et cultiver des **moments de retrait, d'apaisement et de régulation intérieure**.

Le Stage est Ouvert à Tou.te.s !

TARIF

30 euros l'unité

10 Places

Inscription: silviadirienzyoga@gmail.com