



Ateliers Yoga Relaxation Méditation

**Reconnecter à notre intériorité et nos ressources innées de
calme & de confiance**



**Dimanche 4 Décembre 2022
de 9h45 à 12h45
Ou
de 15h00 à 18h00**

Avec Sandrine Rauter

Nourrir et apaiser le corps-cœur-esprit en profondeur avec au menu:
pratique posturale dynamique et « restaurative », explorations du
souffle, relaxation profonde & méditation afin de cultiver une présence
à la fois éveillée et détendue.

Lieu: Shanti Home, Rue Darwin 8, 1190 Bruxelles

Prix: 40€ l'atelier de 3h - Nombre de places limitées

Information/Inscription: sandrine_rauter@hotmail.com ou 0476/298.224

www.sandrinerauter.be