



Nat'masté

Programme du mois de janvier

Yoga:

Les mercredis de 16h à 17h15, avec Rose-Marie.

- Séance de découverte: offerte
- 1 séance: 10€
- 1 trimestre: 90€

Inscriptions via <https://www.natmaste.com/book-online> ou http://www.mobileapp.app/to/-cDHA-U?ref=m_so (code KZ2E5V)



Murielle Dorr - Être soi:

- Constellations familiales et systémiques, énéagramme, coaching, développement personnel, etc...

Prise de rendez-vous et informations par téléphone au 06 67 82 18 58 ou par mail à l'adresse etresoi.murielle@gmail.com



Delphine Nguyen - Happy Metz:

- Super relaxation sonore

Dimanche 1er février - de 15h à 17h15

<https://www.happymetz.com/event-info/super-relaxation-sonore-et-vibratoire-8>

- Bain sonore multi-instruments

Samedi 7 février - de 16h à 17h15

<https://www.happymetz.com/event-info/bain-sonore-multi-instruments-99>

- Bain de gong exceptionnel

Samedi 15 février - de 14h45 à 17h15

www.happymetz.com/event-info/bain-de-gongs-exceptionnel

- Bain de crystal

Samedi 28 février - de 16h à 17h15

www.happymetz.com/event-info/bain-de-cristal-13



Le yoga au service du souffle avec Rose-Marie:

Découvertes des techniques de respiration pranayamas et bandhas.

Dimanche 8 février - de 9h à 12h

Prévoyez une tenue souple, un plaid et un coussin

Tarifs:

- seul: 30€
- Binôme: 50€

Inscriptions via mail à l'adresse rbalducci@orange.fr

