



Yoga & Plantes Médicinales

Samedi 1 février de 15 h à 18 h

Bien dormir

Favoriser un sommeil régénérant

Connaître ses besoins, ses rythmes
Se créer un environnement favorable

Pratiques de Yoga spécifiques

**Découverte des principales plantes
du sommeil**

Informations et inscriptions avant le 24 janvier

Nathalie : 04.92.45.10.55 contact@arbredegestes.com
www.arbredegestes.com

Marion : 06.15.86.20.66 maauberge@hotmail.com
www.les-herbalistes.webnode.fr

Minimum 3 participants - Maximum 12



Le mouvement source de liens

30 € plus
adhésion 5€ à
l'une ou l'autre
des associations

