



**9h30-11h30**

**10 rue du Val Fleuri**

**27000 Evreux**

**02 32 38 54 70**

**contact@al2e.fr**

**Tarif :**

**20€ par personne**

**être adhérent**



# A T E L I E R S



Samedi 30 septembre

*Assis, debout, l'ancrage base de toute posture*

Samedi 21 octobre

*Respiration (partie 1), la comprendre pour la libérer*

Dimanche 19 novembre

*Respiration (partie 2), souffle et mouvement*

Dimanche 17 décembre

*Mantras et Bhajan (chant méditatif)*

Dimanche 21 janvier

*Santé du système nerveux, gérer le stress*

Samedi 17 février

*Santé du dos, les lombalgies*

Dimanche 24 mars

*Santé de la sphère digestive, détox et régulation*

Samedi 20 avril

*Pour aller de l'avant: équilibre et verticalité*

Samedi 25 mai

*La salutation au soleil, une pratique complète*

Dimanche 16 juin

*Préparer une routine pour l'été*