



PROCHAINS ATELIERS

Dim. 09/06/19 : [Séance collective de sophrologie](#) avec Florence

Dim. 16/06/19 : Atelier Yoga et réflexologie ayurvédique "[Apaiser le stress et l'anxiété](#)" avec [Fabienne](#)





© Carla Llanos

Ven. 21/06/19 : [Concert de bols tibétains / Sound bath](#) avec Suzanne

Dim. 23/06/19 : Atelier sous hypnose "[À la rencontre de votre guide intérieur](#)"

Dim. 30/06/19 : Atelier de Pilates avec [Estérelle Martin](#) (programme à venir)

Dim. 07/07/19 : Atelier Yoga avec [Laetitia Ridondelli](#) (programme à venir)

Dim. 14/07/19 : Atelier Yoga avec [Mélanie Gressier](#) (programme à venir)

Dim. 21/07/19 : Atelier Yoga avec Laetitia Ridondelli (programme à venir)

ATELIER DE YOGA
ET RÉFLEXOLOGIE
AYURVÉDIQUE

DIMANCHE 16 JUIN 2019

DE 14H30 À 16H30

AVEC [FABIENNE BENISTI](#)

THÉMATIQUE DE LA SÉANCE DU JOUR :



Le **stress** et l'**anxiété** sont très présents pour la plupart d'entre nous, dans notre **quotidien**.

Le **rythme actuel** dans lequel nous vivons peut aggraver ces **troubles** et avoir des **répercussions négatives** sur notre santé comme des **insomnies**, des **crises d'angoisse**, la **perte de confiance en soi**, le **sentiment de peur**, un **déséquilibre hormonal**...

Heureusement, différentes **techniques simples** peuvent apaiser ces troubles.

AU PROGRAMME :

- **Pranayama** (exercices de respiration) pour apaiser le corps et le mental.
- **Asanas** (postures) pour agir en profondeur sur le système endocrinien lié à l'émotionnel pour favoriser le calme et le sommeil.
- **Réflexologie ayurvédique** : auto-massages, avec huiles essentielles, des zones réflexes du plexus solaire et des glandes surrénales.

TARIF : 35 €

RÉSERVATION : contact@makemeyoga.com



BAIN SONORE / SOUND BATH

VENDREDI 21 JUIN 2019

DE 20H45 À 21H00

AVEC SUZANNE CAMILE

ON CÉLÈBRE LA FÊTE DE LA MUSIQUE ENSEMBLE ?

MMY et **Suzanne Camile** organisent une nouvelle fois au studio un bain sonore / concert (Sound bath) de **bols chantants tibétains** !

LE COSMOS, SI JE VEUX !

Venez vivre une véritable expérience de **massage sonore** et laissez-vous bercer par les **vibrations** de ces instruments sacrés.

Suzanne fera chanter **22 bols**, pesant de 5 kg à moins de 100 g, afin d'offrir une configuration riche en **couleurs harmoniques** avec un panel sonore allant du **grave** à l'**aigu**, en passant par le **medium**.

Les **sons des bols** ont un **pouvoir relaxant** et **curatif** exceptionnel. Nos corps, qui sont composés de plus de 70 % d'eau, entrent en résonance avec ces **énergies sonores**. Grâce au talent de Suzanne, de profondes **harmonisations** et **ouvertures de conscience** s'opèrent.

Merci d'apporter un **coussin** et une **petite couverture** pour votre confort.

TARIF : 25 €

RÉSERVATION : contact@makemeyoga.com

ON PART ENSEMBLE ?

DU 01 AU 07 JUILLET 19

Dépêchez-vous,
il ne reste plus que **2 places !**

PROCHAINE ÉDITION :
DU 08 AU 14 SEPTEMBRE 19

Pour plus d'infos, [clic !](#)

INSCRIPTION :

contact@makemeyoga.com



MAKE ME YOGA

7 rue Gambey - 75011 Paris

01 48 07 31 19

contact@makemeyoga.com

M° Parmentier (ligne 3) ou Oberkampf (ligne 5 et 9)