



Pour être sûr(e) de recevoir nos prochaines newsletters, pensez à ajouter l'adresse contact@makemeyoga.com à votre carnet d'adresses.

PROCHAINS ATELIERS

Ven. 22/03/19 : [Séance de bols chantants tibétains](#) avec Suzanne Camile

Dim. 24/03/19 : Atelier de Yoga "[L'énergie du printemps](#)" avec [Fabienne Benisti](#)

Dim. 31/03/19 : Atelier Yin Yang Yoga "[Changement et transition](#)" avec [Mélanie Gressier](#)

© Victoria Dorche



SOUND BATH /
CONCERT
DE BOLS TIBÉTAINS
AVEC SUZANNE CAMILE

VENDREDI 22 MARS 2019
DE 20H45 À 22H15

TARIF : 25 €

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

ATELIER DE YOGA "L'ÉNERGIE DU PRINTEMPS"

DIMANCHE 24 MARS 2019
DE 14H30 À 16H30



AVEC [FABIENNE BENISTI](#)

L'arrivée du **printemps** est une invitation à la **détoxination** et à la **purification** intérieure. L'énergie croit. C'est alors le temps du **renouveau** et du **mouvement**. Le printemps est la saison de **l'embellissement**.

Les éléments liés à au printemps sont la **terre** et **l'eau**. Les organes liés à cette saison sont **le foie** et la **vésicule biliaire**.

L'**énergie du foie déséquilibrée** va favoriser la stagnation de **mucus** dans notre organisme et provoquer les congestions, rhumes et troubles de la vue ; fragiliser les sinus et les poumons ; favoriser la rétention d'eau, les allergies, les troubles digestifs et les troubles du cycle menstruel.

AU PROGRAMME :

- **Surya Namaskara** (salutation au soleil) pour libérer les toxines (Ama) accumulées pendant l'hiver,
- **Asanas** (postures) pour détoxiner le corps et de nous préparer à recevoir les vibrations magiques des bols sonores,
- **Méditation** sonore,
- **Partages** et **échanges** autour d'une tisane ayurvédique.

TARIF : 35 €

RÉSERVATION : 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)