

# BESOIN DE RALENTIR ?

## YOGA FACE AU STRESS ET BURN-OUT

Aidez votre corps à récupérer du stress grâce aux postures douces du Yoga, apprenez les techniques de respiration et des astuces pour se recentrer dans l'instant.



Atelier en Visio pour tous avec Ivana Bavoux, enseignante de yoga

# Samedi 17 AVRIL 2021

## 9h30 à 11h30

Accès : [www.zoom.us/fr-fr/meetings.html](http://www.zoom.us/fr-fr/meetings.html) et cliquer sur « rejoindre une réunion »

N° de réunion ZOOM : 804 206 7340

Mot de passe : 9bF3kR

**L'atelier est GRATUIT**

Pas d'inscription préalable nécessaire, venez comme vous êtes...

Merci de se connecter 15 minutes avant la session

Plus d'info sur [www.yogivana.fr](http://www.yogivana.fr)