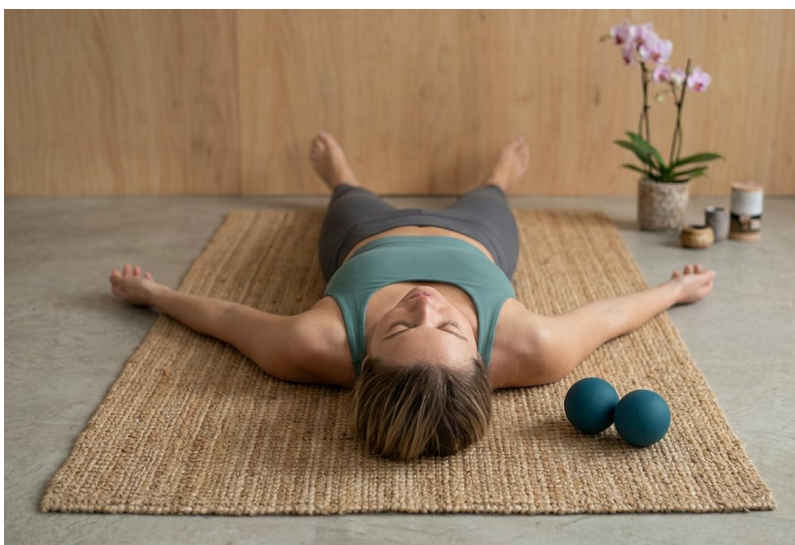


LE GRAND RELÂCHEMENT

Atelier Yoga Balles pour libérer les tensions du corps

Dimanche 15 novembre 2026 de 9h30 à 12h30 (3 heures)

à La Chapelle sur Erdre – Gesvrine
Espace Jacques DEMY – salle Baie des Anges



Je vous propose 3 heures pour découvrir le Yoga Balles, masser, respirer, libérer vos tensions musculaires et réinitialiser votre corps en profondeur.

Au programme :

- **Soulagement immédiat & durable** : Grâce à des balles de massage thérapeutiques, vous apprendrez à cibler vos propres zones de tension (dos, épaules, hanches, pieds...).
- **L'alliance du corps & du mouvement** : Le Yoga Balles combine la conscience du mouvement propre au yoga avec la science du massage des fascias (les tissus conjonctifs qui enveloppent nos muscles et nos organes).
- **Accessible à tous** : Aucun prérequis nécessaire, chacun avance à son rythme.

✦ À l'issue de l'atelier, un livret comprenant les pratiques vous sera envoyé pour vous permettre de prolonger l'expérience chez vous.

(Une fois votre inscription validée, vous recevrez un e-mail précisant le matériel nécessaire ainsi qu'un document de présentation).

Tarif adhérent : 20 €

Personne extérieure : 20€ + 8€ de cotisation annuelle valable pour la famille

Pour les inscriptions, merci de contacter par SMS :

Maryse EVEILLARD au 06 19 57 01 76