

# Prenez soin de vous

*"Mes séances de yoga sont une invitation au voyage intérieur. Je souhaite de tout coeur qu'un maximum de personnes puissent avoir accès à des soins naturels, dans le respect des besoins de son corps et en fonction de ses besoins émotionnels et spirituels." Anaïs*

# Réservation

## YIN YOGA

**Les lundis et mercredis**

1h de cours à partir de :

17h30 et/ou 18h30

18€ à 25€\* - cours particulier 50€

> En juillet : sur demande - cours supplémentaires de 7h30 à 8h30

*\*en fonction du nombre de participants*

## SHIATSU

**Les lundis et mercredis**

de 16h00 à 18h15

- Séance de 1h : 50€
- Séance de 1h30 : 72€
- Petit shiatsu de 15 mn : 15€

> En juillet : sur demande - massages supplémentaires de 8h30 à 10h00

**Anaïs Goldman**

06 22 12 08 44

[www.gestesantenature.fr](http://www.gestesantenature.fr)

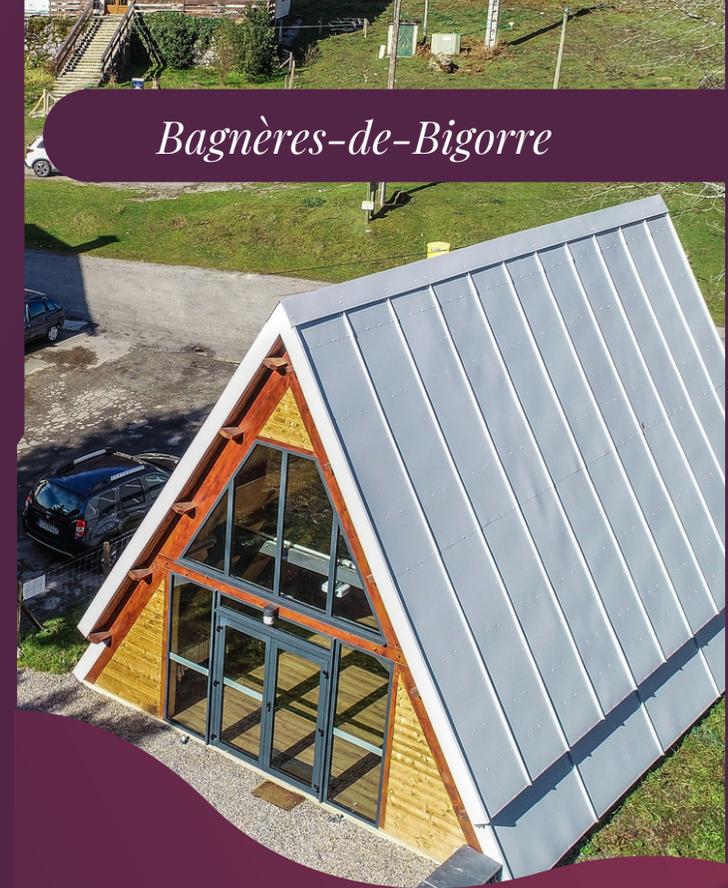
**Ô Chiroulet**

Lesponne - Le Chiroulet

N127 RD29, Bagnères-de-Bigorre

[www.o-chiroulet.com](http://www.o-chiroulet.com)

Bagnères-de-Bigorre



Anais Goldman

YOGA DOUX 65

*Cet été des séances de yoga et de shiatsu au coeur des Pyrénées...*

L'EVENT  
CHIROULET



# Retrouver son souffle

- Améliorer les systèmes immunitaire, endocrinien, circulatoire et digestif
- Eliminer les toxines physiques et émotionnelles
- Prévoir les troubles musculo-squelettiques
- Lutter contre la fatigue, le stress, l'insomnie, les addictions et autres désordres émotionnels
- S'assouplir, affiner sa silhouette
- Reprendre confiance en soi
- Réguler son appétit
- Entraîner sa concentration

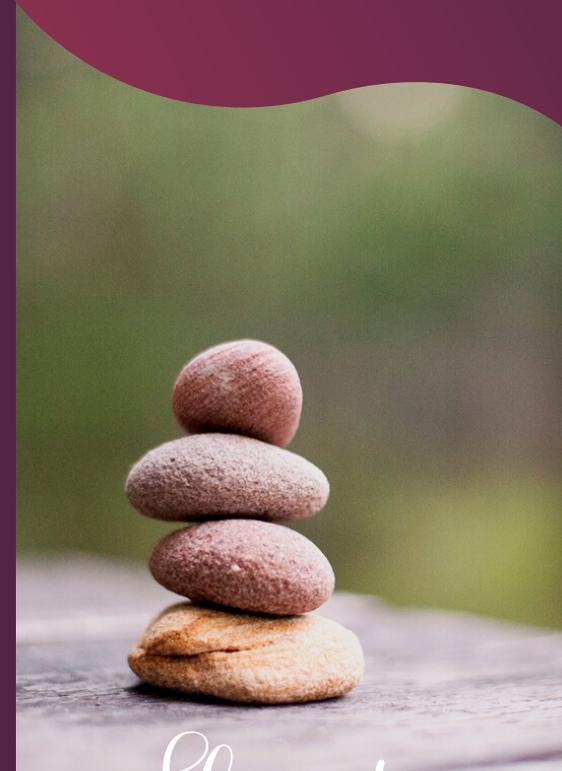


## Yin Yoga

Le **yin yoga** se pratique allongé ou assis.

On s'installe confortablement dans les postures pour y rester assez longtemps.

C'est un yoga idéal pour la récupération, accessible à tous, plein de bienfaits pour le **corps** et l'**esprit**.



## Shiatsu *massages*

Le **shiatsu** est une discipline japonaise d'appui des pouces avec l'**énergie** du "hara" (ventre) et d'étirements, qui agit sur les méridiens d'énergie.

Il se pratique habillé.