

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

Ô Chiroulet

Lesponne - Le Chiroulet

N127 RD29, Bagnères-de-Bigorre

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.