

YOGA & MOUVEMENTS DE L'INTIME

Une pratique au rythme du souffle et de la vie

Un espace doux et puissant, pour toutes celles et ceux en quête de présence et d'écoute intérieure.

Ralentir, respirer, se reconnecter à soi pour une entrée alignée en 2026.

Ouvert à tous•tes, femmes enceintes bienvenues

Au cœur de la pratique

- Hatha yoga
- Respiration consciente (pranayama)
- Méditations & relaxation (Yoga nidra)
- Chants de mantras
- Mouvements libres et intuitifs

 **10 - 17 - 24 - 31 janvier**
 17h - 18:30
 YOGAFABRIK, Neuchâtel
 30 CHF le cours **ou**
25 CHF dès l'inscription à 2 cours



Info@douladanse.com — +33 7 69 49 24 54 (WhatsApp)
www.douladanse.com

