

# 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

