



# Atelier d'AcroYoga

avec Nadia Ljungberg



L'AcroYoga est une activité aux bienfaits multiples. Il permet à l'individu qui le pratique de libérer son potentiel, de renforcer sa confiance en soi et sa confiance aux autres, de cultiver le lâcher-prise.

La pratique de l'AcroYoga permet aussi d'améliorer sa communication, d'améliorer l'écoute mutuelle et d'améliorer la relaxation. Apprendre à gérer ses émotions avec le yoga, apprendre à respirer profondément et cultiver sa créativité grâce à cette discipline font également de l'AcroYoga une activité saine et très prisée pour tout individu en proie à un conflit intérieur ou à un stress constant.

L'atelier est ouvert à tous, avec ou sans partenaire. Il n'y a aucun pré-requis spécifique, venez simplement avec une bonne dose de joie et préparez vous à déplacer vos limites pour ouvrir tout votre potentiel !

Quand : 23 sep 2018, 10h-13h

Où : Daléas Danse,  
2 bis rue Chaumontel, 74000 Annecy

Tarif : 40 €

Info et résa : [info@pranayoga-annecy.com](mailto:info@pranayoga-annecy.com)