



Atelier Handstand

avec Nadia Ljungberg

10h30-12h30, dimanche 9 février, 2019



Apprendre à tenir sur les mains résoudra tous tes problèmes !

Enfin, pas vraiment...

Mais travailler les handstands t'aidera à vaincre la peur, développer la confiance en toi, trouver du courage, cultiver la patience, la persévérance et la détermination, calmer l'esprit, créer une paix intérieure...

Et en plus, c'est FUN !

Alors, abordons ensemble, pas-à-pas et en toute sécurité, les handstands et d'autres inversions dans un environnement convivial. Vous prendrez plaisir à découvrir de nouvelles sensations !

Inscriptions : info@pranayoga-annecy.com

Où : Prana Yoga, 19 rue Chaumontel, Annecy

Tarif : 35 €

Nadia Ljungberg

D'origine Suédoise, Nadia découvre le yoga en 2002, et prend immédiatement goût aux sensations de bien-être engendrées. Elle commence à enseigner après 10 ans de pratique en se formant avec Shiva Rea et Simon Park. Son style est dynamique, créatif et fluide - en harmonie avec la respiration - et révèle sa passion pour les inversions et les équilibres sur les mains.

