



Autumn Detox Masterclass

avec Nadia Ljungberg



Dans cette Masterclass, nous encouragerons le corps à se détoxifier et à se dynamiser, avec des torsions et des postures dynamiques pour nettoyer le foie et les reins. Cette séance de vinyasa est axée sur le souffle, avec des transitions créatives, élégantes et fluides pour allumer notre feu intérieur et entrer dans l'automne avec une nouvelle vitalité et inspiration.

Places limitées.

Quand : samedi 19 septembre, 10h-12h

Où : Prana Yoga Annecy, 19 rue Chaumontel

Tarif : 35 € ou 2 cases sur votre carte d'abonnement