



# Inversions et Équilibres

avec Nadia Ljungberg



Découvrons les choses sous un autre angle et sortons de notre zone de confort : la tête en bas et/ou en équilibre sur les mains ! Les postures inversées sont très intéressantes car elles nous permettent de prendre confiance en nous, d'affronter nos peurs et d'améliorer notre coordination entre corps et esprit.

D'un point de vue physique, les inversions soulagent le coeur, irriguent notre cerveau et stimulent notre système immunitaire, et nous permettent de nous régénérer et nous purifier.

Alors, abordons ensemble, pas-à-pas et en toute sécurité, inversions et équilibres sur les mains dans un environnement convivial.

Cet atelier est dynamique et ludique et il vous fera retrouver votre âme d'enfant et renforcer votre confiance, votre assurance et votre enthousiasme. Il est accessible à tous et vous prendrez plaisir à découvrir de nouvelles sensations !

**Inscriptions : [info@pranayoga-annecy.com](mailto:info@pranayoga-annecy.com)**

Quand : dimanche 7 avril, 15-17h

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.

