



H{om}e : Une journée chez soi pour se faire du bien

Samedi 7 & 28 novembre 2020

Programme connecté à la saison de l'hiver dans laquelle nous rentrerons ce jour-là selon le calendrier chinois :

- Vinyasa yoga rattaché à l'élément eau "Appa" avec pour intention l'adaptation
- Mobilité hanches et bassin mais aussi des abdominaux (selon la méthode pilates) et un mini workout :) 
- Philosophie : comment les sutras de Patanjali peuvent nous aider à découvrir notre refuge intérieur lors du défi de la pandémie
- Questions/réponses: pensez des maintenant à vos thèmes
- Yin yoga associé aux méridiens du rein et de la vessie

-Expérimenter le bien-être au sein de disciplines variées

-Aller plus loin dans la pratique physique & spirituelle ♥

-Pouvoir échanger et poser des questions pour aller vers son plein potentiel

Plateforme: Zoom

Prix: 45 euros



H{om}e

*Une journée chez soi pour se faire du bien
by Zen & Boost*

SAMEDI 07 ET 28 NOVEMBRE 2020

Avec une expertise bien-être à 360° degrés (Pilates, Yoga, Danse, massage...), **Tatiana ORLHAC** a développé le concept **ZEN & BOOST** pour permettre à chacun de trouver les clés de son bien-être et d'accéder à la pleine conscience.

En cette période si particulière, Tatiana a développé une journée digitale pour faire rimer confinement et bien-être.

INFOS PRATIQUES

Réservation et paiement via zenandboost.fr.

Les participants recevront dans les 24h un lien pour pouvoir participer aux différents modules.

Pour participer à l'une de ces journées ou interviewer Tatiana, merci de contacter Sophie au **06 65 41 85 77** ou sophie@mybeautifulrp.com



ZEN & BOOST – Tatiana Orlhac - www.zenandboost.fr

Contacts presse : Agence MyBeautifulRP - 46 avenue des puits - 78170 LA CELLE SAINT CLOUD
- 01 74 62 22 25 - Sophie Macheteau - sophie@mybeautifulrp.com - 06 65 41 85 77