

## Les ateliers du dimanche de 17 à 19h

30 euros - 1 atelier ; 140 euros - 5 ateliers ; 270 euros - 10 ateliers

Réservations : 06 84 51 36 50 / [abhiyoga.aix@gmail.com](mailto:abhiyoga.aix@gmail.com)  
ou inscription sur le planning des cours

17/09 - Mudra

01/10 - *Gestion du stress/Crise angoisse/spasmophilie*

22/10 - Immunité

12/11 - *Insomnie/sommeil*

19/11 - Immobilité/mouvement

03/12 - *Nidra sur les chakra*

17/12 - Feu & Lumière

21/01 - *Drishti*

28/01 - Troubles de la vue

11/02 - *Détox Printemps*

18/02 - Nadishodana

10/03 - *Les sens*

24/03 - Nidra sur les sens

07/04 - *Maux de dos*

21/04 - Le vide

12/05 - *Eau/air*

16/06 - Salutations au Soleil

