



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 26 septembre 2026



DURÉE : 01:00

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

tapis de yoga (éventuellement coussin type zafu)

CODE ACTIVITÉ : 11AD831

Prix : **90.00 €**

DESCRIPTION

Mana Mouvement est une expérience sensorielle, libératrice et profondément régénérante.

Basée sur l'approche développée par **Mana Mei**, cette pratique t'invite à te mouvoir **depuis l'intérieur**, en écoutant les murmures de ton corps, en laissant émerger ta propre danse, ton propre souffle.

Ce n'est pas du yoga, ce n'est pas de la danse, ce n'est pas une performance.
C'est **un retour à toi**, brut, doux, intuitif.

? Pour toi si...

- Tu sens que ton corps t'appelle, mais que tu ne sais plus l'écouter
- Tu portes du stress, de la fatigue, une émotion qui a besoin de circuler
- Tu veux t'ancrer, te reconnecter, respirer plus large
- Tu n'as pas besoin d'en faire plus... juste d'**être**
 - ? Concrètement :
 - Aucun niveau requis
 - Un cadre confidentiel, sécurisant et bienveillant
 - Un voyage corporel, une reconnexion à ta vérité profonde
 - Tu repars plus ancré(e), plus libre, plus vivant(e)



OBJECTIFS

Retrouver l'élan, habiter son corps, réveiller sa puissance

Se mouvoir autrement, se retrouver profondément

Et si tu laissais ton corps parler avant ton mental??

Et si, sous les tensions et les injonctions, tu retrouvais ce qu'il y a de plus vivant en toi?: ton **élan vital**??

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	26-09-2026	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	17-10-2026	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	21-11-2026	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	19-12-2026	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	23-01-2027	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	20-02-2027	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	27-03-2027	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	17-04-2027	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -
Samedi	29-05-2027	10:00	01:00	Visio-atelier, Visio -