



# Dans la Yourte du Pré Vert

## **YOGA POUR ADULTES** (inspiré du Hatha-Yoga)

Dans l'ambiance enveloppante de la yourte, les pratiques de yoga bienveillantes que je propose sont accessibles à tous, quels que soient votre âge et votre condition physique.

1h15 de pratique pour prendre soin de soi, harmoniser son corps et son esprit.

A chaque séance, le corps s'assouplit, se détend, se renforce et se revitalise dans son entier.

*Oser faire un pas,  
un pas pour soi,  
être doux avec soi-même,  
pour se sentir mieux  
dans son corps  
et dans sa tête.*



Carole Collaud  
078 8 426 428

[www.yourteprevert.info](http://www.yourteprevert.info)