

Animé par Lesly



Atelier 5 Eléments

Terre

ancrage et stabilité

Samedi 13 décembre

09h30/11h

25€

inscriptions à l'adresse alss.yoga@orange.fr

L'élément Terre, associé à l'automne, symbolise l'ancrage, la stabilité et le recentrage. De septembre à novembre, cette période invite à ralentir, à se recentrer sur l'essentiel et à cultiver la gratitude.

C'est un moment d'intériorisation douce, propice à l'intégration des apprentissages avant le repos hivernal. Ce **flow signature Terre** se concentre sur des postures d'ancrage et d'équilibre, favorisant la présence, la sécurité et la stabilité.

Chaque mouvement devient un retour à soi, un enracinement profond dans le moment présent. L'énergie de cet atelier est rassurante, enveloppante et apaisante, offrant un espace de calme et de solidité intérieure.