

Animé par Lesly



# Atelier 5 Eléments

## Eau

### Fluidité & introspection

Samedi 10 janvier

09h30/11h

25€

inscriptions à l'adresse [alss.yoga@orange.fr](mailto:alss.yoga@orange.fr)

L'élément Eau, lié à l'hiver, évoque la fluidité, l'introspection et la régénération. De décembre à février, cette saison invite à ralentir, à se retirer vers l'intérieur et à écouter le flux subtil de ses émotions.

Comme une rivière en sommeil sous la glace, l'énergie se fait plus calme et profonde. Ce **flow signature Eau** propose une pratique douce et ondulatoire, centrée sur la fluidité du bassin et la souplesse de la colonne vertébrale.

Chaque mouvement devient une invitation au lâcher-prise et à la détente. C'est un moment pour se laisser porter, apaiser le mental et se reconnecter à son monde intérieur. L'énergie de ce flow est intuitive et enveloppante, offrant un véritable bain de douceur et de ressourcement.