



LE TIGRE

YOGA CLUB PARIS

## Evènement Papillon Exceptionnel « Prenez votre Envol ! »

Dimanche 12 avril de 14h à 16h30



Eh non, ce n'est pas encore un atelier de *detox*!...

Le printemps est bien installé, alors pour se connecter à cette énergie montante, nous vous proposons de puiser la force de la terre dans l'ancrage, déployer et ouvrir votre cœur par le souffle et la légèreté des mouvements, vous étirer en profondeur pour retrouver toute la longueur et la souplesse cachées en vous!

**>> Yoga Expansion (1h) - Kathy Wolff**

Découverte de l'alimentation vivante, celle qui nourrit profondément le corps et l'esprit et réclame moins d'énergie au corps lors de la digestion. Autant d'énergie libérée pour booster sa vitalité!

**>> Atelier nutrition *vitalité* (45min) - Marion Thelliez, Naturopathe, Atelier Papillon**

**>> Dégustation de petits en-cas du café Pinson (45min)**

*Prévoyez d'apporter un cahier et un crayon pour l'Atelier Papillon!*

[www.laminutepapillon.net](http://www.laminutepapillon.net)

Condition : minimum 10 élèves - Tarif 65 € avec dégustation - Inscriptions [contact@tigre-yoga.com](mailto:contact@tigre-yoga.com)