



« RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Mantra

PROF : Mélissa

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Atelier Mantras: Se ressourcer grâce aux vibrations puissantes des mantras. Nous explorerons les mantras à travers la respiration, la méditation et le chant. Nul besoin de savoir chanter pour participer! Si vous avez un collier mala, n'hésitez pas à le prendre.

PRÉSENTATION DU PROF

Mélissa Yog & Me: Je suis professeur de Yoga, praticien Reiki et Coach professionnel. Je donne des cours collectifs réguliers à l'Espace Shanga, j'organise des ateliers, des retraites, des événements tels que Le Jardin du Yoga et je vous suis également en coaching privé ou en séance individuelle pour un rééquilibrage énergétique. Ma vocation: semer des graines de vie et donner les moyens de les faire germer.