



Dernières places disponibles
pour le stage
Yoga & Nutrition
Inscrivez-vous sur le site www.yoga-vie.fr

La différence, c'est VOUS !

Il y a un nombre incalculable de régimes, diètes, cures, remèdes, alimentations basses calories, hyper-protéiniques, etc...
On parle de réorganisation alimentaire, rééquilibrage, d'IMC haut ou bas.
Mais quand parle-t-on de votre poids de forme ? Chaque être est différent.
Qui - mieux que vous - sait quel est votre poids de forme ?



Une professionnelle ayant vécu le face-à-face avec ses patients et ses élèves est capable de vous accompagner. Tous les ateliers sont donc assurés par Virginie PÉPIN, diététicienne, nutritionniste et professeure de yoga, qui a vécu pendant plus de 20 ans ces problèmes, dans son activité de profession libérale et hospitalière.

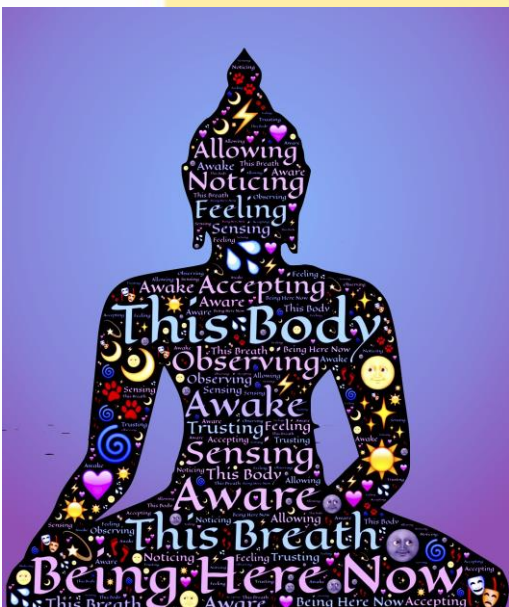
Donner des outils pratiques, faciles à utiliser, pour lutter contre le stress ambiant et éviter les kilos émotionnels fera partie intégrante des ateliers. Nous ferons en sorte de comprendre et d'éviter les montées de cortisol - source de prise de poids - et d'impossibilité à perdre !

Virginie PÉPIN a mis en place un programme spécial, alliant l'Ashtanga Yoga et la Nutrition, afin de VOUS permettre d'atteindre VOTRE poids de forme. Pas celui que les médias vous disent d'atteindre, mais celui qui vous convient.

Envie d'un contact direct, individuel, sans engagement ? Inscrivez-vous !
Par téléphone : 06.72.84.34.87. ou sur notre site : yoga-vie.fr



Avez-vous pensé aux Ateliers d'Ashtanga et de Pranayama ???



Bon, la Rentrée, c'est fait ! La reprise du travail a eu lieu, les enfants sont inscrits aux différents loisirs, et tout le monde a repris le rythme. Maintenant, pensez à vous !

Tous les dimanches d'Octobre, Virginie vous propose des Ateliers d'Ashtanga yoga et de Pranayama (le yoga du souffle) dans un lieu reposant. Venez pratiquer 1 heure d'étirements pour vous détendre. Et si le cœur vous en dit, restez 1 heure de plus pour apprendre à allonger votre respiration et favoriser le mouvement des énergies subtiles dans votre corps.

Pour 15€ de l'heure, entrez, testez, restez !

La COVID étant toujours présent, les Ateliers se tiendront en groupes restreints. Il n'y a que 8 places.

Inscriptions : virginie.pepin@nutridietadom.com

Et toujours nos cours habituels...

à LA PETITE ROCKETTE, 125 rue du chemin vert 75011

Le jeudi de 20h30 à 22h

Ou

à LA PARENTHÈSE ENCHANTÉE, 56 Rue de Douai, 75009 Paris

Le jeudi de 9h30 à 10h45

Pour tout renseignement :

www.yoga-vie.fr

Virginie PÉPIN 06.72.84.34.87.

Virginie.pepin@nutridietadom.com