



Alchemilla

Mode d'emploi

Comment trouver la maison ?



12 route du puits Guérin

44170 JANS

A mi chemin entre Jans et Treffieux



La maison est en recul par rapport à la route



L'entrée se fait par la porte blanche à gauche

Que prévoir ?

🕉 Pour le Yoga Kundalini et le Tantra Yoga Danse

Une bouteille d'eau

Une couverture pour la relaxation

Si vous avez du matériel (tapis, coussin, support divers pour vos genoux...), prenez les, sinon nous en avons à disposition.

Une tenue souple blanche ou de couleur claire si possible (les couleurs vibrent plus particulièrement avec certaines zones du corps, le blanc contenant toutes les couleurs, l'énergie circule plus facilement)

Il est préférable de pratiquer sans avoir mangé avant ou quelque chose de léger.