

ÉVÉNEMENT EN ATTENTE DE VALIDATION, SAIGNELÉGIER

YOGA ET ENDOMÉTRIOSE

Yoga & Endométriose

Une pratique douce et profondément à l'écoute du bassin, pour revenir au corps sans forcer et créer davantage d'espace là où les tensions se sont installées. À travers le Yoga, nous explorerons le premier et le deuxième chakra, Muladhara et Svadhisthana, en lien avec l'ancrage, le bassin, la sécurité et la circulation de l'énergie.

Des mouvements lents, des postures adaptées et des automassages ciblés viendront accompagner le relâchement du ventre, du bassin et des zones environnantes, avec l'intention d'apporter davantage de confort et de soulagement.

Un moment pour ralentir, écouter ses sensations et renouer avec son bassin dans un espace de douceur, de présence et de bienveillance.

HORAIRES D'OUVERTURE

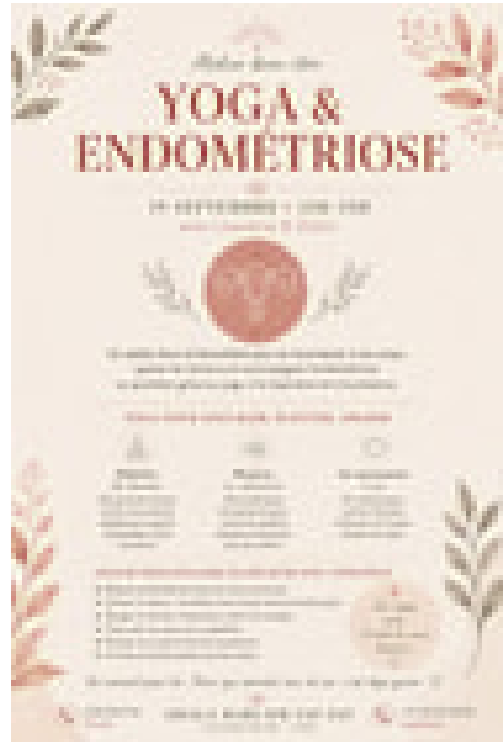
Le 19 sept. 2026

Samedi

13:00 - 15:00

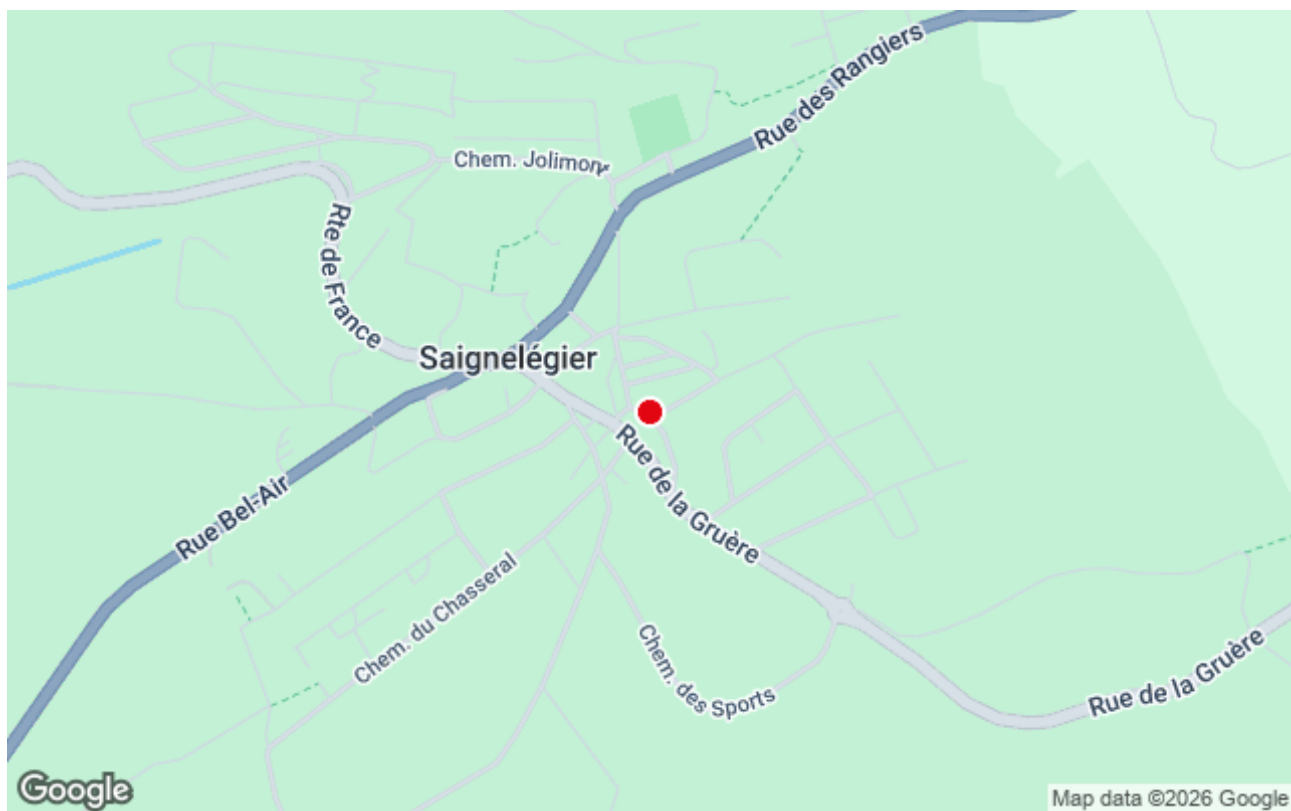
BON À SAVOIR

ProspectusAvailable=true, ReservationAvailable=true,
WebsiteReservationAvailable=true, EventPrice=45



CONTACT

Shala Hari om tat sat
rue de la gruère 13
2350 Saignelégier
momoyoga.com



PDF généré le 30.08.2026