



LES ATELIERS BIEN ETRE

ouverts à toutes et tous

**Accueillir l'automne et préparer l'hiver :
ralentir, se renforcer et soutenir son immunité**

avec Karine Birot



SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026

de 14h30 à 16h30

SALLE DU MOULIN PLESSARD À CLISSON

asso.lunasol@gmail.com

Tarif adhérent à LunaSol : 20 € Tarif non adhérent : 25 €



EN SAVOIR PLUS...

**Accueillir l'automne et préparer l'hiver :
ralentir, se renforcer et soutenir son immunité.**

À l'arrivée de l'automne, la nature nous invite à ralentir et à nous recentrer. C'est une période de transition idéale pour renforcer notre vitalité et accompagner en douceur les changements d'énergie.

À travers une combinaison de yin yoga, d'auto-massages et de pratiques de pleine conscience, nous prendrons le temps de stimuler la circulation et la respiration, de relâcher les tensions et d'apaiser le mental afin de favoriser le repos et la récupération.

Cet atelier, tout en douceur, vous aidera à prendre soin de vos ressources et à nourrir votre énergie.

Les pratiques proposées pourront aussi vous inspirer pour être intégrées dans votre quotidien.

