

🕒 Durée :

👤 Individuel

👥 Tout public (12+)

👁️ Réalité Virtuelle



Besoin d'informations ?

Vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur notre activité et nos ateliers ?

Laissez-nous votre message via notre formulaire ou appelez-nous.

VR Séances de Yoga

Objectif

Reconnectez-vous à votre corps et à votre souffle grâce à des séances immersives de yoga dans des environnements apaisants. Respiration, postures accessibles et relaxation profonde s'enchaînent pour apaiser le mental, libérer les tensions physiques et restaurer l'équilibre intérieur. Une expérience complète pour renforcer votre bien-être, améliorer votre souplesse et cultiver l'harmonie corps-esprit.

10 séances

- Respiration alternée
- Méditation à terre
- Kapalabhati
- Ouverture d'épaule
- Méditation guidée
- Yin yoga

NOUS CONTACTER

📍 24 rue Garnier Pages
94100 - Saint-Maur-des-Fossés

✉️ contact@vigi2roues.fr

☎️ +33 (0)6 30 15 97 73

NOS FORMATIONS

- Risques routiers : auto
- Risques routiers : moto
- Risques routiers : piétons/seniors
- Risques routiers : vélo

- Risques routiers : engin de déplacement personnel motorisé
- Risques routiers : villages prévention
- Risques incendie

- Secourisme
- Santé / bien-être
- Auto / Moto / Éco