

# Yoga des 5 Éléments

avec Lama Shérab

Enseignement et méditation

*d'après le Bouddhisme tibétain*



dans une approche thérapeutique et spirituelle

*Ouvert à tous*

Enseignement mensuel de 18h à 20h

Ce Yoga permet de réguler les cinq Éléments de notre complexion corps-esprit et de révéler les qualités inhérentes à son être :  
quiétude, souplesse, vivacité, vitalité et vacance...

LES TANNERIES

*Cabinet de thérapie transpersonnelle*  
5 rue des Tanneries 03000 Moulins  
Lama Shérab : 06 11 65 65 75