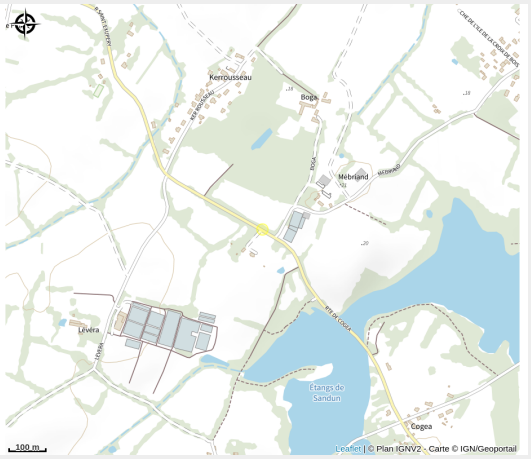
AUMFLOW

Crédit : aumflow-presqu'ile-plage-labaule-guerande-retreat_4 (aumflow)



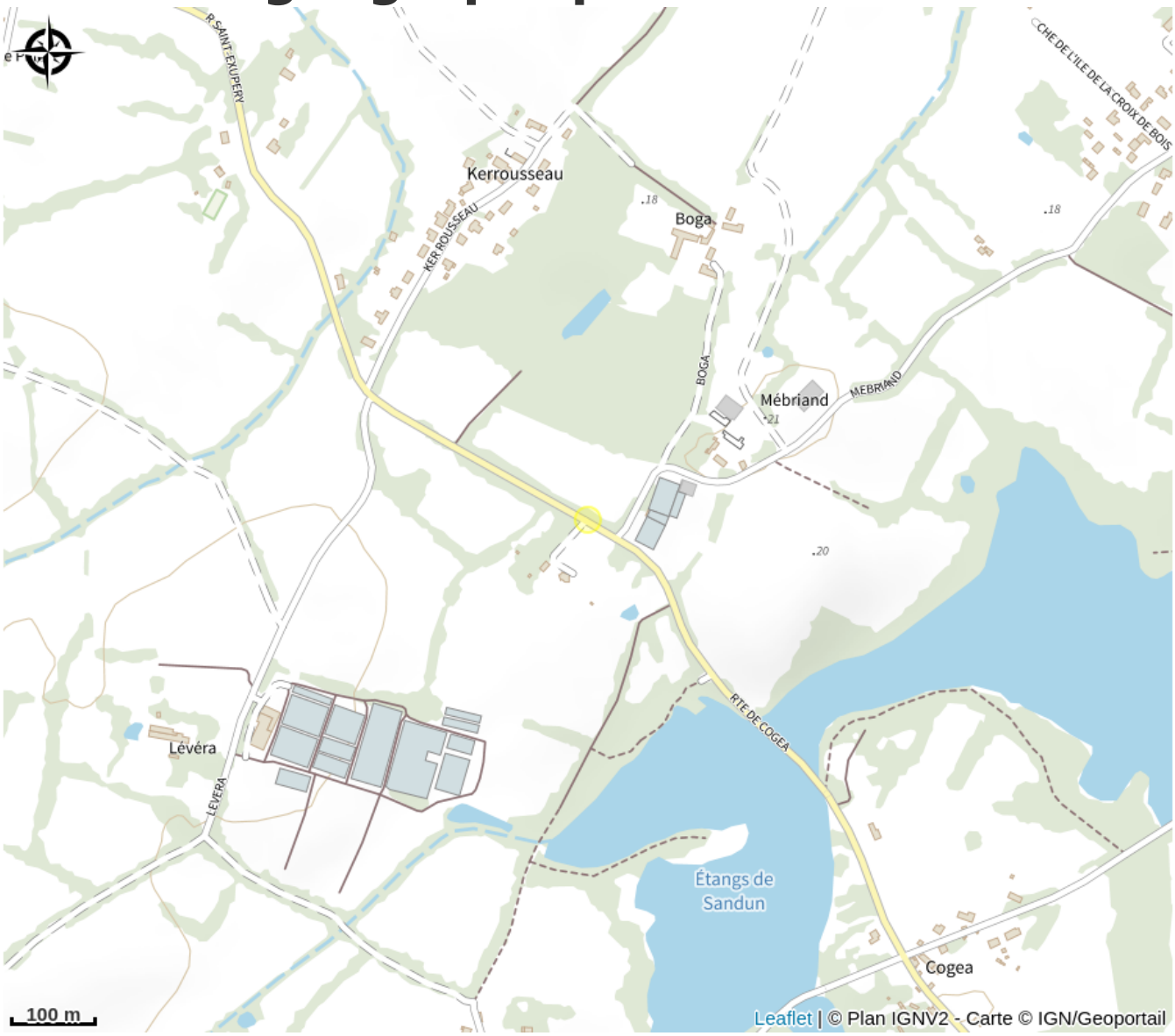
Infos pratiques

Catégorie : A faire

Description

Aumflow est un studio de yoga fondé par deux frères unis par une même passion : le yoga et le bien-être. Situé à La Madeleine, à proximité de Guérande, notre espace est dédié à la pratique, au développement personnel et à la reconnexion à soi. Nous proposons des cours réguliers d'Hatha Yoga et de Yin Yoga, adaptés à tous les niveaux, dans une ambiance bienveillante et conviviale. Afin de profiter pleinement du cadre exceptionnel de la région, nous organisons également des séances en plein air, notamment sur la magnifique plage Benoît à La Baule. Au-delà des cours hebdomadaires, Aumflow anime tout au long de l'année de nombreux événements autour du bien-être et du développement spirituel : ateliers énergétiques, méditations guidées, cérémonies, bains sonores et rencontres thématiques. Nous organisons également des retraites spirituelles permettant aux participants de se ressourcer, de ralentir le rythme du quotidien et d'approfondir leur pratique dans un cadre inspirant. Notre mission est de rendre le yoga accessible à tous et d'offrir des expériences favorisant l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'énergie.

Situation géographique



Toutes les informations pratiques

Contact

Mebrian
44350 GUERANDE
aumflow44@gmail.com