

MAMA RECONNECT #1 |

Yoga & Handpan live

avec collation et espace enfants en option

STUDIO INAKIS : 14 avenue Jean Perrin 33700 Mérignac - samedi 17 janvier 2026 à 10:00



www.onparticipe.fr/c/bjQMILNB

■ MAMA RECONNECT #1 – 17 janvier 2026 ■ Parce qu'il est essentiel de s'accorder un vrai moment pour souffler, se recentrer et se reconnecter à soi... Après le tourbillon des fêtes et le rythme souvent intense du début d'année, voici l'occasion idéale de vous offrir une parenthèse douce pour ralentir, respirer et recharger vos batteries. Je vous propose une expérience unique mêlant Yoga doux et vibrations enveloppantes du Handpan, pour accueillir cette nouvelle année avec paix, clarté et douceur. ■ Au programme : • Une séance de Yoga doux et accessible, pensée pour toutes les mamas — de cœur ou de sang — pour relâcher les tensions et retrouver présence et souffle. • Un accompagnement live au Handpan, pour une ambiance apaisante et profondément ressourçante. • Une collation conviviale incluse, pour prolonger ce moment de douceur et