

Ateliers de yoga restauratif



Vous avez besoin d'une longue pause pour reprendre votre souffle, harmoniser votre énergie et vous ressourcer en profondeur ?

D'octobre 2026 à juin 2027, Olivia vous proposera des ateliers de yoga restauratif **tous les deuxièmes dimanches du mois de 14h à 16h30, dans la grande salle du studio Yoga Vallée**, 51, rue de la Vallée, 1050 Bruxelles. Ils sont accessibles à tou.te.s.

Une **pratique de hatha yoga complète** qui comprendra :

- une mobilisation lente et consciente, composée d'une succession fluide de postures de yoga organiques, pour délier et habiter sensoriellement le corps ;
- des postures de yoga douces tenues longtemps, conçues pour relâcher les tensions nerveuses et dénouer les blocages musculaires ;
- des exercices respiratoires de purification (pranayama) visant à désencombrer le corps du négatif (apana) et à libérer l'énergie vitale (prana) ;
- des temps de relaxation profonde, accompagnés d'exercices de visualisation et du son d'un bol tibétain ;
- l'apprentissage de la méditation sous différentes formes, notamment assise et marche méditative.

Dates d'ateliers : 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 10 janvier, 14 février, 14 mars, (attention pas d'atelier le 11 avril), 9 mai, 13 juin. **Chaque atelier est indépendant**, il n'est pas nécessaire d'avoir assisté aux ateliers précédents pour y participer.

Prix et inscriptions : 40 Euros TTC par atelier. Inscription sur Eversports (acompte de 10 Euros), le solde à régler directement à Olivia le jour même.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter Olivia Klimis à l'adresse e-mail info@yogaetmythes.be ou par téléphone au 0476 78 43 73.

Olivia Klimis pratique le yoga depuis près de quinze ans et enseigne le cours de mindful yoga à Yoga Vallée chaque jeudi à 12h15. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga (900h), elle y a été formée en hatha yoga par Pascale Brun (Geste Méditatif). Elle applique également l'enseignement de Jacques Castermane (méditation) et Christia Berthelet Lorelle (kriya yoga), qu'elle suit depuis plus de 7 ans. Ses cours, imprégnés de l'esprit du zen, portent une attention particulière au geste et au ressenti. Instagram : @yogaetmythes

Ateliers de yoga restauratif



Vous avez besoin d'une longue pause pour reprendre votre souffle, harmoniser votre énergie et vous ressourcer en profondeur ?

D'octobre 2026 à juin 2027, Olivia vous proposera des ateliers de yoga restauratif **tous les deuxièmes dimanches du mois de 14h à 16h30, dans la grande salle du studio Yoga Vallée**, 51, rue de la Vallée, 1050 Bruxelles. Ils sont accessibles à tou.te.s.

Une **pratique de hatha yoga complète** qui comprendra :

- une mobilisation lente et consciente, composée d'une succession fluide de postures de yoga organiques, pour délier et habiter sensoriellement le corps ;
- des postures de yoga douces tenues longtemps, conçues pour relâcher les tensions nerveuses et dénouer les blocages musculaires ;
- des exercices respiratoires de purification (pranayama) visant à désencombrer le corps du négatif (apana) et à libérer l'énergie vitale (prana) ;
- des temps de relaxation profonde, accompagnés d'exercices de visualisation et du son d'un bol tibétain ;
- l'apprentissage de la méditation sous différentes formes, notamment assise et marche méditative.

Dates d'ateliers : 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 10 janvier, 14 février, 14 mars, (attention pas d'atelier le 11 avril), 9 mai, 13 juin. **Chaque atelier est indépendant**, il n'est pas nécessaire d'avoir assisté aux ateliers précédents pour y participer.

Prix et inscriptions : 40 Euros TTC par atelier. Inscription sur Eversports (acompte de 10 Euros), le solde à régler directement à Olivia le jour même.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter Olivia Klimis à l'adresse e-mail info@yogaetmythes.be ou par téléphone au 0476 78 43 73.

Olivia Klimis pratique le yoga depuis près de quinze ans et enseigne le cours de mindful yoga à Yoga Vallée chaque jeudi à 12h15. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga (900h), elle y a été formée en hatha yoga par Pascale Brun (Geste Méditatif). Elle applique également l'enseignement de Jacques Castermane (méditation) et Christia Berthelet Lorelle (kriya yoga), qu'elle suit depuis plus de 7 ans. Ses cours, imprégnés de l'esprit du zen, portent une attention particulière au geste et au ressenti. Instagram : @yogaetmythes

Ateliers de yoga restauratif



Vous avez besoin d'une longue pause pour reprendre votre souffle, harmoniser votre énergie et vous ressourcer en profondeur ?

D'octobre 2026 à juin 2027, Olivia vous proposera des ateliers de yoga restauratif **tous les deuxièmes dimanches du mois de 14h à 16h30, dans la grande salle du studio Yoga Vallée**, 51, rue de la Vallée, 1050 Bruxelles. Ils sont accessibles à tou.te.s.

Une **pratique de hatha yoga complète** qui comprendra :

- une mobilisation lente et consciente, composée d'une succession fluide de postures de yoga organiques, pour délier et habiter sensoriellement le corps ;
- des postures de yoga douces tenues longtemps, conçues pour relâcher les tensions nerveuses et dénouer les blocages musculaires ;
- des exercices respiratoires de purification (pranayama) visant à désencombrer le corps du négatif (apana) et à libérer l'énergie vitale (prana) ;
- des temps de relaxation profonde, accompagnés d'exercices de visualisation et du son d'un bol tibétain ;
- l'apprentissage de la méditation sous différentes formes, notamment assise et marche méditative.

Dates d'ateliers : 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 10 janvier, 14 février, 14 mars, (attention pas d'atelier le 11 avril), 9 mai, 13 juin. **Chaque atelier est indépendant**, il n'est pas nécessaire d'avoir assisté aux ateliers précédents pour y participer.

Prix et inscriptions : 40 Euros TTC par atelier. Inscription sur Eversports (acompte de 10 Euros), le solde à régler directement à Olivia le jour même.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter Olivia Klimis à l'adresse e-mail info@yogaetmythes.be ou par téléphone au 0476 78 43 73.

Olivia Klimis pratique le yoga depuis près de quinze ans et enseigne le cours de mindful yoga à Yoga Vallée chaque jeudi à 12h15. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga (900h), elle y a été formée en hatha yoga par Pascale Brun (Geste Méditatif). Elle applique également l'enseignement de Jacques Castermane (méditation) et Christia Berthelet Lorelle (kriya yoga), qu'elle suit depuis plus de 7 ans. Ses cours, imprégnés de l'esprit du zen, portent une attention particulière au geste et au ressenti. Instagram : @yogaetmythes

Ateliers de yoga restauratif



Vous avez besoin d'une longue pause pour reprendre votre souffle, harmoniser votre énergie et vous ressourcer en profondeur ?

D'octobre 2026 à juin 2027, Olivia vous proposera des ateliers de yoga restauratif **tous les deuxièmes dimanches du mois de 14h à 16h30, dans la grande salle du studio Yoga Vallée**, 51, rue de la Vallée, 1050 Bruxelles. Ils sont accessibles à tou.te.s.

Une **pratique de hatha yoga complète** qui comprendra :

- une mobilisation lente et consciente, composée d'une succession fluide de postures de yoga organiques, pour délier et habiter sensoriellement le corps ;
- des postures de yoga douces tenues longtemps, conçues pour relâcher les tensions nerveuses et dénouer les blocages musculaires ;
- des exercices respiratoires de purification (pranayama) visant à désencombrer le corps du négatif (apana) et à libérer l'énergie vitale (prana) ;
- des temps de relaxation profonde, accompagnés d'exercices de visualisation et du son d'un bol tibétain ;
- l'apprentissage de la méditation sous différentes formes, notamment assise et marche méditative.

Dates d'ateliers : 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 10 janvier, 14 février, 14 mars, (attention pas d'atelier le 11 avril), 9 mai, 13 juin. **Chaque atelier est indépendant**, il n'est pas nécessaire d'avoir assisté aux ateliers précédents pour y participer.

Prix et inscriptions : 40 Euros TTC par atelier. Inscription sur Eversports (acompte de 10 Euros), le solde à régler directement à Olivia le jour même.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter Olivia Klimis à l'adresse e-mail info@yogaetmythes.be ou par téléphone au 0476 78 43 73.

Olivia Klimis pratique le yoga depuis près de quinze ans et enseigne le cours de mindful yoga à Yoga Vallée chaque jeudi à 12h15. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga (900h), elle y a été formée en hatha yoga par Pascale Brun (Geste Méditatif). Elle applique également l'enseignement de Jacques Castermane (méditation) et Christia Berthelet Lorelle (kriya yoga), qu'elle suit depuis plus de 7 ans. Ses cours, imprégnés de l'esprit du zen, portent une attention particulière au geste et au ressenti. Instagram : @yogaetmythes

Ateliers de yoga restauratif



Vous avez besoin d'une longue pause pour reprendre votre souffle, harmoniser votre énergie et vous ressourcer en profondeur ?

D'octobre 2026 à juin 2027, Olivia vous proposera des ateliers de yoga restauratif **tous les deuxièmes dimanches du mois de 14h à 16h30, dans la grande salle du studio Yoga Vallée**, 51, rue de la Vallée, 1050 Bruxelles. Ils sont accessibles à tou.te.s.

Une **pratique de hatha yoga complète** qui comprendra :

- une mobilisation lente et consciente, composée d'une succession fluide de postures de yoga organiques, pour délier et habiter sensoriellement le corps ;
- des postures de yoga douces tenues longtemps, conçues pour relâcher les tensions nerveuses et dénouer les blocages musculaires ;
- des exercices respiratoires de purification (pranayama) visant à désencombrer le corps du négatif (apana) et à libérer l'énergie vitale (prana) ;
- des temps de relaxation profonde, accompagnés d'exercices de visualisation et du son d'un bol tibétain ;
- l'apprentissage de la méditation sous différentes formes, notamment assise et marche méditative.

Dates d'ateliers : 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 10 janvier, 14 février, 14 mars, (attention pas d'atelier le 11 avril), 9 mai, 13 juin. **Chaque atelier est indépendant**, il n'est pas nécessaire d'avoir assisté aux ateliers précédents pour y participer.

Prix et inscriptions : 40 Euros TTC par atelier. Inscription sur Eversports (acompte de 10 Euros), le solde à régler directement à Olivia le jour même.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter Olivia Klimis à l'adresse e-mail info@yogaetmythes.be ou par téléphone au 0476 78 43 73.

Olivia Klimis pratique le yoga depuis près de quinze ans et enseigne le cours de mindful yoga à Yoga Vallée chaque jeudi à 12h15. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga (900h), elle y a été formée en hatha yoga par Pascale Brun (Geste Méditatif). Elle applique également l'enseignement de Jacques Castermane (méditation) et Christia Berthelet Lorelle (kriya yoga), qu'elle suit depuis plus de 7 ans. Ses cours, imprégnés de l'esprit du zen, portent une attention particulière au geste et au ressenti. Instagram : @yogaetmythes

Ateliers de yoga restauratif



Vous avez besoin d'une longue pause pour reprendre votre souffle, harmoniser votre énergie et vous ressourcer en profondeur ?

D'octobre 2026 à juin 2027, Olivia vous proposera des ateliers de yoga restauratif **tous les deuxièmes dimanches du mois de 14h à 16h30, dans la grande salle du studio Yoga Vallée**, 51, rue de la Vallée, 1050 Bruxelles. Ils sont accessibles à tou.te.s.

Une **pratique de hatha yoga complète** qui comprendra :

- une mobilisation lente et consciente, composée d'une succession fluide de postures de yoga organiques, pour délier et habiter sensoriellement le corps ;
- des postures de yoga douces tenues longtemps, conçues pour relâcher les tensions nerveuses et dénouer les blocages musculaires ;
- des exercices respiratoires de purification (pranayama) visant à désencombrer le corps du négatif (apana) et à libérer l'énergie vitale (prana) ;
- des temps de relaxation profonde, accompagnés d'exercices de visualisation et du son d'un bol tibétain ;
- l'apprentissage de la méditation sous différentes formes, notamment assise et marche méditative.

Dates d'ateliers : 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 10 janvier, 14 février, 14 mars, (attention pas d'atelier le 11 avril), 9 mai, 13 juin. **Chaque atelier est indépendant**, il n'est pas nécessaire d'avoir assisté aux ateliers précédents pour y participer.

Prix et inscriptions : 40 Euros TTC par atelier. Inscription sur Eversports (acompte de 10 Euros), le solde à régler directement à Olivia le jour même.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter Olivia Klimis à l'adresse e-mail info@yogaetmythes.be ou par téléphone au 0476 78 43 73.

Olivia Klimis pratique le yoga depuis près de quinze ans et enseigne le cours de mindful yoga à Yoga Vallée chaque jeudi à 12h15. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga (900h), elle y a été formée en hatha yoga par Pascale Brun (Geste Méditatif). Elle applique également l'enseignement de Jacques Castermane (méditation) et Christia Berthelet Lorelle (kriya yoga), qu'elle suit depuis plus de 7 ans. Ses cours, imprégnés de l'esprit du zen, portent une attention particulière au geste et au ressenti. Instagram : @yogaetmythes