

Aumness



Yoga, Pilates, Reiki, Relaxation

Aumness est né d'un besoin profond : celui de **ralentir dans un monde qui va trop vite et profiter de sa vie.**

Kokoro pour **recréer un lien vital et unique** entre notre corps, notre esprit et notre âme.

Dans ce **lieu d'ancrage et d'exploration**, on y pratique **le Yoga, le Pilates, la Relaxation, le Reiki**. Mais bien plus encore...

On y traverse les **saisons de l'âme**. On y accueille la **cyclicité** comme une force. On y explore les **émotions**, les archétypes, les rituels, **notre moi profond**.

Une invitation à **vous mettre au centre**, à retrouver confiance, intuition et authenticité, à **vous aimer dans vos tempêtes et vos éclats**.

Un espace où l'on peut être vrai, vulnérable, multiple, où le « faire plus » est transformé en « aller mieux ».

Honorer qui vous êtes, marcher vers une version plus alignée, plus libre, plus vivante.

Prenez le temps, respirez ! Parce que si vous respirez, c'est que tout va bien !

Vous êtes exactement là où vous devez être.

Coordonnées

Aumness
29 avenue Michel Poniatowski
95290

[06 43 16 04 76](tel:0643160476)

contact@aumness.fr

Liens utiles

aumness.fr

[PDF](#)