

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 contact@aumness.fr Liens utiles aumness.fr PDF