



**SHAKE  
GENEVE**

**1-23**

**FEV**

**19**

SPORT / BIEN-ÊTRE / YOGA / BRUNCH

## LES DADAS DU YOGA & BRUNCH DÉTOX

avec ALESSANDRA MATTANA

Une parenthèse de calme et de gourmandise.

Avec votre tapis, votre tenue relax, que vous soyez débutant·e ou Maître confirmé·e, vous allez apprécier cette session de yoga, dans un environnement lumineux et coloré. La musique est en live - on est à Antigél, tout de même - et c'est la solaire Alessandra Mattana qui vous guide dans la pratique de vos salutations au soleil et autres postures de type « demi-chandelle » ou « chien museau face au ciel ». En toute décontraction, bien sûr. Et pour vous récompenser de tant de bien-être, un succulent brunch détox vous est proposé en fin de séance. Histoire de recharger vos batteries pour la suite du festival.



**DIM. 10.02**

**11:00 (PORTES 10:30)**

**ECOLE DE CRESSY /  
CONFIGNON**

*Rue Edouard-Vallet 16  
1232 Confignon*

**Infos pratiques:**

Prenez votre tapis de yoga!  
Brunch détox à la suite du cours  
de 12:30 à 14:00.  
Bar et brunch à 25.-

infos, billetterie &  
programme complet  
**antigel.ch**

**Partenaires**

