



ATELIER

## Sangle pour tapis de yoga (et étirements)

TYPE D'ATELIER Macramé

DURÉE 2h

ÂGE 12 ans et +

PARTICIPANTS Entre 4 et 8

DIFFICULTÉ  FACILE MODÉRÉ AVANCÉ

Probablement le plus zen des ateliers Momenciel. Un mouvement répétitif, le nœud. À un certain moment, votre corps intègre le mouvement, vous en arrivez à un super moment de détente et libérez votre esprit des tracas du quotidien. C'est aussi une belle occasion pour avoir des conversations décontractées en réalisant un outil pratique qui agrémentera votre pratique de yoga. En effet, vous pourrez transporter élégamment votre tapis puis utiliser la sangle pour vos étirements. 

Selon le niveau d'habileté manuelle des participants, une variante de nœuds, pour créer un motif, pourra être intégrée.

**MATÉRIEL FOURNI À CONSERVER** (Pour chaque participant)

- › Corde à macramé (5mm, 100% coton)
- › Deux anneaux de bois 

**MATÉRIEL PRÊTÉ LE TEMPS DE L'ATELIER**

- › Ciseaux
- › Ruban de masquage ("Masking tape")

Pas de matériel à préparer, on arrive avec tout le nécessaire!  
Découvrez l'ensemble de nos ateliers créatifs au  
[momenciel.com](https://momenciel.com)

**30\$\***  
par personne  
plus taxes

\*Tarif valide pour les régions desservies seulement, un frais de déplacement peut s'appliquer en région éloignée.

**MOMENCIÉL**  
un temps pour créer

ATELIERS CRÉATIFS À DOMICILE  
Centre-du-Québec & Mauricie  
[momenciel.com](https://momenciel.com)  
[info@momenciel.com](mailto:info@momenciel.com)  
581 998-9694