

Atelier Yoga

Association Loi de 1901 à but non lucratif

Samedi, 25 janvier 2020

Le yoga – corps délié, mental apaisé

Vous pratiquez le Yoga et cette discipline vous fait du bien.

Vous avez déjà observé cette spirale vertueuse Corps / Mental et émotions ?

Lorsque l'un s'assouplit, le second s'apaise. Lorsque le second se relaxe, le premier se porte mieux...



Vous souhaitez améliorer votre souplesse, retrouver le port naturel d'une colonne vertébrale élancée, déverrouiller hanches et épaules.

13h45. Accueil

14h-18h00 :

- ✧ **Explorez et renforcez votre motivation**
- ✧ **Relaxer et le tonifiez les chènes musculaires**
- ✧ **Individualisez votre pratique à l'aide des ajustements de base de la méthode de Gasquet: ABC périnée, enchaînements, sangles et briques d'appui**
- ✧ **Développez votre pratique individuelle**

Maison de quartier de St Eloi, SEVE, 11, Bd St Just, 86000 Poitiers

Participation : 15 / 30 euros, selon que vous êtes ou non inscrit.e à notre cours de yoga annuel

Nombre de places limité à 7 participant.e.s

Maison de quartier de Saint Eloi – SEVE, 11, Bd Saint-Just, 86000 Poitiers

atelieryoga86@yahoo.fr / www.atelier.yoga/ 06 58 99 03 62