

Animé par Marie

Atelier À la recherche de l'équilibre



Samedi 22 novembre

10h30/12h

25€

inscriptions à l'adresse alss.yoga@orange.fr

Envie d'explorer son équilibre et déséquilibre ?

Cet atelier vous propose de rechercher et d'approfondir votre équilibre aussi bien physiquement grâce aux asanas (postures) que psychiquement avec des exercices de respiration (pranayama) et un temps dédié à une méditation guidée.

Durant cet atelier nous allons appréhender notre proprioception lors d'appuis monopodales ainsi que le contrôle de transferts du poids du corps.