

Animé par Carole



Atelier

Flexibilité

corps et articulations

Samedi 20 décembre

10h30/12h

25€

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

(Re)Découvrez la souplesse et la fluidité de votre corps lors d'un atelier de yoga unique, conçu pour explorer et améliorer votre flexibilité, tout en prenant soin de vos articulations.

Laissez-vous guider dans une pratique douce mais ciblée qui combine des postures adaptées, des étirements profonds et des techniques de respiration pour détendre et revitaliser votre corps.

Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, cet atelier vous aidera à :

Libérer les tensions accumulées.

Gagner en amplitude de mouvement et en mobilité.

Approfondir votre connexion entre le corps et l'esprit.

Accordez-vous ce moment privilégié pour votre bien-être, une occasion d'explorer vos limites corporelles en douceur et de les élargir en toute sérénité.