

Animé par Carole



Atelier

Mobilité

corps et articulations

Samedi 29 novembre

10h30/12h

25€

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

Libérez votre corps et améliorez la mobilité de vos articulations !

Une bonne mobilité nous permet d'être plus flexible en conservant un engagement musculaire qui maintient correctement nos articulations, cela nous permet également de gagner en amplitude de mouvement.

Lors de cet atelier prenons le temps d'accompagner et d'engager nos mouvements pas à pas lors d'un flow Vinyasa, puis profitons d'un temps calme pour assouplir les parties du corps qui en ont besoin. Un atelier guidé dans la douceur et la bonne humeur.

Réservez votre place, explorez la mobilité de votre corps et venez passer un bon moment.