

ATELIER POUR LE DOS

Samedi 11 janvier 2019

de 9h à 12h et de 13 à 16h

Yogaorigins, 2 rue de la source, Morschwiller-le-bas



Grâce à des postures ciblées et une pratique douce et adaptée, découvrez comment le yoga peut devenir votre allié pour lutter contre les problèmes de dos ou les prévenir!

La colonne vertébrale exerce différentes fonctions vitales. Elle a une influence majeure sur notre système nerveux et sur la mobilité de tout le reste de notre corps. Procurez-vous les connaissances nécessaires pour la garder en bonne santé.

Vous apprendrez à « diagnostiquer » votre dos et à partir des observations effectuées, vous pratiquerez des séances à caractère thérapeutique. Finalement, vous repartirez avec des séquences toutes faites à pratiquer chez vous!

Cet atelier est ouvert à tous; débutants ou confirmés.

Tarif pour la journée: 80€

Réservations: Stéphane 0607031453 ou Stephane.wunnen@gmail.com