

DOMAINES D'EXPERTISE



LE CORPS

PRÉVENIR ET GUÉRIR LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES



MAINTIEN POSTURAL

Tenir son dos ou avoir des cervicales souples et mobiles n'est pas compliqué dès lors que l'on garde en tête que la colonne vertébrale est l'axe principal de notre posture.

Objectif pédagogique : replacer correctement et durablement son corps, grâce à une série de micro mouvements alliés à la respiration, à n'importe quel moment de la journée et dans n'importe quel endroit.

YOGA SUR CHAISE

Les postures de yoga sur Chaise s'inspirent de l'enseignement traditionnel du Hatha Yoga pour s'adapter à la chaise : étirements, torsions, respiration, cet atelier vous communique les fondamentaux des exercices de yoga pour une relaxation immédiate.

Objectif pédagogique : comprendre les fondamentaux des exercices de yoga pour une relaxation immédiate.

