

Relâcher et assouplir

Stage yoga - atelier 1

Lundi 4 octobre 2021 - de 12h30 à 13h30

Les positions prises sur le long terme et le manque de mobilité peuvent grandement affecter certaines zones du corps plus sujettes à se tendre et se nouer. Nous apprendrons comment relâcher et assouplir ces espaces.

À travers quelques mouvements simples et accessibles, la respiration associée et les visualisations, les outils du yoga permettront de dénouer les tensions dans :

- le haut du dos et les épaules.

Assouplir les épaules et les bras jusqu'au bout des doigts

Mobiliser le dos en douceur et le renforcer

Relâcher et dénouer grâce à la respiration

Informations :

Adhésion à la section « Equilibre et Energie » saison 2021/2022 nécessaire :

- ✓ Sur www.esrenault.fr
- ✓ Montant : 10 € / saison (20 € pour les non-bénéficiaires d'une subvention, ex prestataires...)

Stage à titre gracieux à souscrire dans le catalogue produits de la section

Inscription à ce stage au plus tard **le 2 octobre 2021 avant 12h**

Un lien pour vous connecter au stage sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent

Important :

Offre disponible à la vente à compter du 1^{er} septembre 2021

Votre professeur : « Je m'appelle *Dorothée HRMO* et j'ai à cœur de transmettre le Hatha Yoga comme une formidable boîte à outils permettant à chacun de trouver le chemin vers un « mieux vivre » accessible.

Le yoga n'est pas une pratique réservée exclusivement à des ascètes retirés ou des originaux indianistes. Il s'est adapté à son époque et offre au monde occidental une possibilité d'allier nos exigences de vie avec une certaine conscience du corps et de l'esprit pour vivre pleinement nos quotidiens. »

Enseigne depuis 2011

13 ans de pratique

Diplômée *

www.yogaparla.fr

* IFY : Institut Français du Yoga

* FIDHY : Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga

Offre élaborée en partenariat avec :

yoga par là