

Détendre et dénouer

Stage yoga - atelier 2

entente sportive
RENAULT

Lundi 8 novembre 2021 - de 12h30 à 13h30

Nous rechercherons à détendre l'espace du cou et de la nuque, souvent raidis par le stress et les postures de travail (physiques et mentales). Nous passerons par le yoga des yeux pour détendre le regard et apprendrons à dénouer la mâchoire pour exprimer clairement notre voix avec un peu de yoga du son.

Nous continuerons notre exploration à partir des épaules pour rejoindre :

- La zone de la tête.

Dénouer la
mâchoire et
éclaircir la
voix

Détendre le
regard avec
le yoga des
yeux

Retrouver
la
souplesse
du cou et
de la nuque

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 l'atelier au plus tard **le 6 novembre 2021 avant 12h**

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

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

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

Offre élaborée en partenariat avec :

yoga par là