



Cours exceptionnel

Vinyasa Yoga avec Maddalena De Vio

Dimanche 27 janvier - 15h-17h

22€ ou à prendre sur vos cartes

Cours exceptionnel de Vinyasa Yoga avec Maddalena De Vio.

2h de pratique au lieu d'1h30 dans un cours normal pour le même prix.

Le cours aura pour thème l'ouverture et l'assouplissement des hanches pour gagner en stabilité, en ancrage et en vitalité dans cette zone reliant le haut et le bas de notre corps.

Pendant les deux heures je vous propose une série de postures conçue pour créer de l'espace dans cette zone et pour libérer l'énergie et les tensions que souvent se cristallisent dans cet endroit du corps. Un travail en profondeur pour assouplir et mobiliser les muscles profonds des hanches (psoas, iliaque, piriforme et ischio-jambiers) permet aussi de libérer le bas du dos et le dos.

Chaque posture sera bien détaillée et chacun, à son niveau de pratique, pourra profiter des bienfaits des postures.

Cours tous niveaux.

Tarif : 22€ ou à prendre sur vos cartes

N'hésitez pas à vous inscrire : caroline.boulinguez@samasthitistudio.net

