Stretching évasion

Ce cours basé sur des étirements est une alliance de plusieurs disciplines. Il a pour objectif d'entretenir ou d'augmenter la souplesse, d'évacuer le stress et les tensions musculaires.



Il débute par des mouvements de Taï-Chi et se prolonge par une salutation au soleil puisée dans le Yoga.

Ensuite, le corps de la séance avec des postures d'étirements qui se termine par un moment privilégié de relaxation.

Accessible à tous.

Infos pratiques

Horaires :

- Samedi de 11h15 à 12h