



Repères:

Horaires

Samedi : 11h-11h45

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 Tai-Chi et se prolonge par une salutation au soleil puisée dans le Yoga ; vient ensuite le corps de la séance avec des postures d'étirements qui se termine par un moment privilégié de relaxation.

Accessible à tous

Source URL: <https://bulleo.epernay-agglo.fr/stretching-evasion>