




# Atelier Yoga

**Membres: 70 CHF / 4 cours**

**Non-membres: 100 CHF / 4 cours**

## OUVERTURE DES HANCHES

Assouplir les hanches permet de travailler sur la posture générale du corps, de libérer les régions voisines telles que le bas du dos, les jambes et les genoux qui sont souvent directement impactés par un manque de mobilité au niveau du bassin.

 **Mercredis 14.09, 21.09, 28.09 & 5.10 de 9h à 10h**

## OUVERTURE DE LA POITRINE, DES ÉPAULES ET DU CŒUR

Apprivoisons et explorons les flexions arrières. Profondément revigorantes, elles réchauffent l'organisme, fortifient les muscles dorsaux et améliorent la flexibilité de l'axe central du corps.


 **Mercredis 26.10, 2.11, 9.11 & 16.11 de 9h à 10h**



PLUS D'INFOS

## POWER YOGA

Une pratique dynamique créée spécifiquement pour te challenger ! Viens transpirer sur un flow dynamique et te surprendre à maintenir des postures d'équilibre sur les mains et des inversions.

 **Lundis 28.11, 5.12, 12.12 & 19.12  
de 19h30 à 20h30**

