

# WEEK-END PILATES & YOGA

Le 29 & 30 juin 2024

Studio Maud Yoga - Arêches

## 4 workshops de 2h

*Pilates & Mobilité*  
*Pilates & Yin Yoga*  
*Pilates & Automassage*  
*Yin Yoga & Yoga Nidra*

Lucile Cartier  
&  
Maud Blanc

*Tous niveaux -*  
*Matériel fourni*  
*10 places*

## PROGRAMME

*Cours à l'unité ou pass journée / pass week-end*

### SAMEDI

Matin - **Pilates & Stretch Mobilité**

*"Revenir à sa source"*

Soirée - **Pilates & Yin Yoga**

*"Spinal Freedom"*

### DIMANCHE

Matin - **Pilates & Myofascial Release**

*"Créer de l'harmonie"*

Soirée - **Yin Yoga & Yoga Nidra**

*"Un voyage vers l'intérieur"*

**Renseignements & Inscriptions :**  
**[www.maud-yoga.fr](http://www.maud-yoga.fr)**