

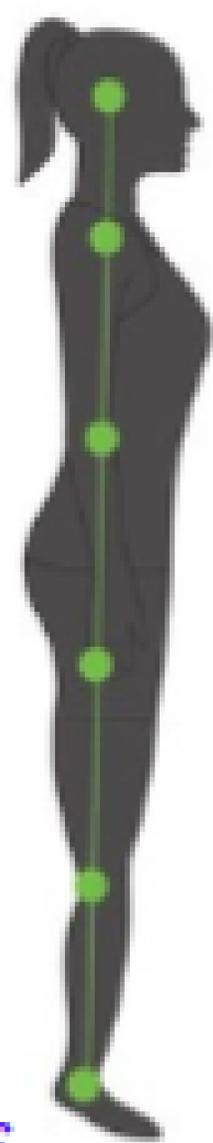
Samedi 22 Oct At elier de Yoga

- de 9h30   12h30
-   "Papillon Attitude", 11 Rue des Poilus,
- Argeles Gazost

"Améliorer notre posture, améliorer notre vie !"

Un at elier dédié   prendre conscience de notre posture.

En alignant notre cou, en ayant notre bassin au neutre, notre colonne vertébrale va naturellement s'allonger.



En ouvrant notre poitrine, notre respiration sera plus complète. On se sent mieux, on gagne en energie !

*Notre corps & notre esprit
nous remercieront !*

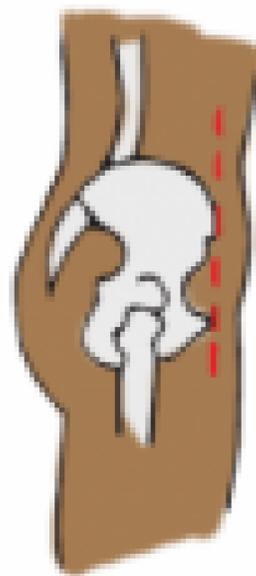


Notre colonne vertébrale

Parfaitement conçue par la nature, elle est notre tuteur !

Mais, avec des déséquilibres, cet alignement parfait n'existe plus....

Tous notre corps est donc affecté !



Neutre

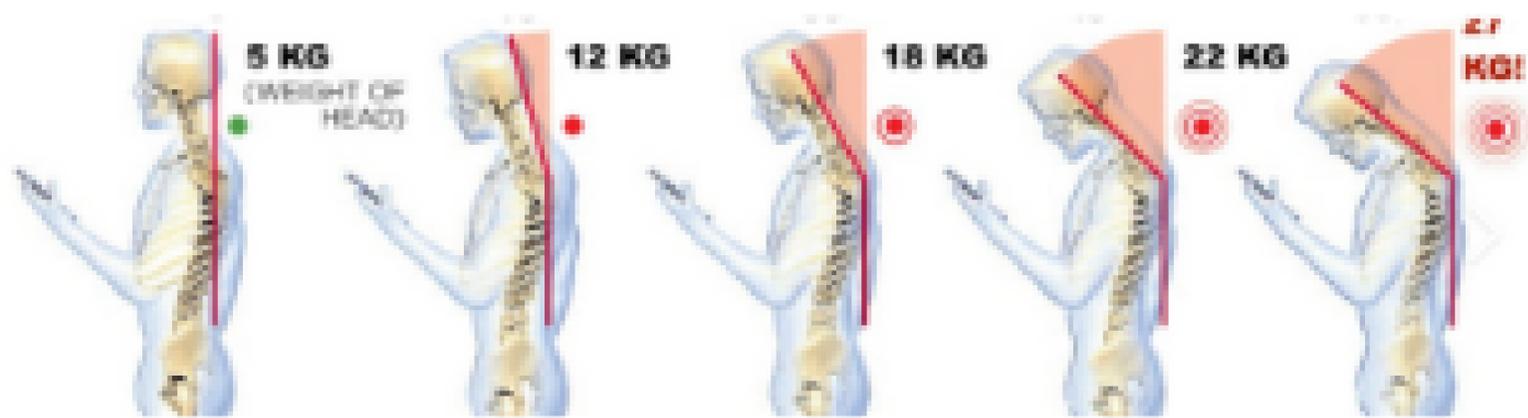


Antéversion



Rétroversion

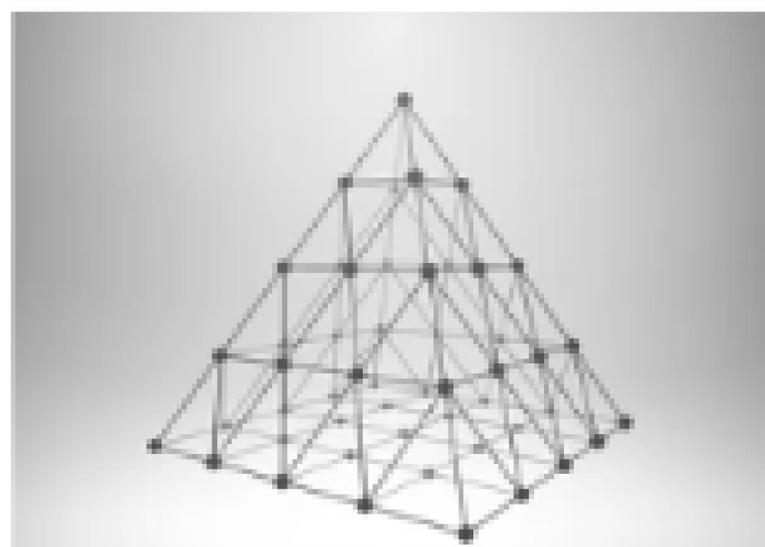
Notre **bassin**, très souvent non aligné, affecte énormément tous notre corps !



Notre **cou** est très souvent (et dans le monde d'aujourd'hui, de plus en plus souvent) avancé.

Les conséquences, le poids et le déséquilibre posés sur notre colonne vertébrale, sont importantes et souvent douloureuses !

Ce manque d'alignement risque de blesser notre dos mais aussi d'autres parties de notre corps qui veulent compenser...



Chaque structure a le besoin et le désir d'être en harmonie, équilibrée, alignée.

Notre corps est une structure !

Dans cet atelier de 3h, nous allons prendre le temps de trouver le bon alignement, comprendre comment être dans une "posture correcte", comment mettre notre bassin au "neutre".

Une fois qu'on trouve cette posture en position debout, on va la chercher dans d'autres postures de Yoga pour pouvoir "l'imprimer" dans notre corps et notre esprit afin de le retrouver plus facilement dans notre quotidien.



Une posture alignée va nous aider à trouver de la légèreté dans nos mouvements, soulager certaines douleurs chroniques et donc nous aider à nous sentir mieux dans notre vie !

Prix : 29€

Contact Mandy: 0676164831