atelier

ABDOMINAUX ET MOUVEMENT

une approche sensorielle des abdos

pour hommes et femmes

Dates: Mercredi 15, 22, 29 janvier 2020
Horaires: de 19h05 à 21h00
Prix: 160 CHF (130 CHF pour une deuxième participation)
Lieu: Espace Vismaya, Grand-Pont 6, 1003 Lausanne

Selon la méthode de Blandine Calais Germain, «Abdos sans risques», cet atelier vous propose de prendre conscience des 4 muscles abdominaux, des différentes manières de les contracter et de les étirer en intégrant le souffle et le périnée.

Il s'agit d'explorer une pratique en profondeur et en douceur, en mêlant renforcement, alternance, étirement et coordination avec d'autres mouvements usuels tel que la respiration et le mouvement.

Prendre conscience de ses abdominaux permet de renforcer la posture, soulager les maux de dos et développe la conscience corporelle.

Nombre de place limitées.
Inscription préalable: **vanessa@vismaya.ch /www.vismaya.ch**

VISMAYA
Ateliers d'éveil sensoriel