



# « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

**ATELIER** : Le hatha-yoga et fascias

**PROF** : Christine Duquesnes

## DESCRIPTION DE L'ATELIER

Je vous propose une approche personnelle du hatha-yoga axé sur la détente de nos fascias, répartis dans le corps, ils sont considérés actuellement comme un organe à part entière.

A travers une mobilisation spécifique en partage avec les valeurs et les pratiques du yoga, je vous propose d'étirer nos fascias pour améliorer l'aspect fonctionnel de votre corps et soulager les douleurs du quotidien.

## PRÉSENTATION DU PROF

Je suis enseignante en éducation physique de base. J'ai élargi mes domaines de compétences dans des formations en enseignante en danse, en pilates et en yoga.

En croisant le meilleur de mes connaissances, j'ai à cœur de proposer des pratiques variées axées sur le bien-être et la bienveillance.