



« RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Yoga sur chaise

PROF : Isabelle Gasmanne

DESCRIPTION DE L'ATELIER

La séance de yoga sur chaise commence par les déverrouillages du corps (panchawata) afin de préparer son corps pour effectuer des mouvements bénéfiques pour sa santé.

Cette pratique a été conçue pour être accessible de tous, quelque soit sa forme physique avec l'adaptation de sa respiration.

Bénéfique pour:

L'amélioration de la souplesse, le renforcement musculaire, augmenter ces énergies, réduire ces émotions, son stress...mais également permet la prise de conscience de ces capacités ou tout simplement se redécouvrir, s'écouter.

PRÉSENTATION DU PROF

Mon concept est le bien être pour tous, que ce soit dans son espace, j'effectue des massages divers et donne des cours de yoga avec balle, chaise, sangle..