

Atelier Yoga: Open Your Heart

avec Nadège et Aman

17 Juin 2017, 14h - 17h

Un atelier pour explorer les flexions arrières, des plus simples aux plus intenses, dans le respect de l'anatomie.

Comprendre et pratiquer les actions clés pour aborder ces postures en toute sécurité, les adapter à votre niveau de pratique et progresser dans ces postures, les postures à privilégier ensuite pour préserver l'équilibre physique, mental et énergétique.

Tous niveaux.

Open Your Heart yoga workshop on back bends.

All levels welcome.



art yoga studio
4, Rue Massena, Nice

Lieu: Art Yoga Studio
4, Rue Massena, Nice



Fees: 40€

Renseignements : 06 28 72 07 97
celinegeers@gmail.com

The open heart sees,
feels and absorbs the
beauty of the world.

Sonia Choquette