

COURS PRIVÉS

PILATES MYO-FASCIAL

RENFORÇER LE CORPS
GRÂCE AUX
MOUVEMENTS DU
RÉPERTOIRE PILATES ,

LE COMPRENDRE ET LE
RESSENTIR DANS
TOUTES SES
DIMENSIONS.
DÉCOUVRIR SA
TENSÉGRITÉ, PAR LES
CONTINUITÉS
MYOFASCIALES.



Un changement de paradigme, pour une autre approche du sport et découvrir la puissance du "core".



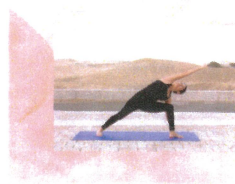
Cours privés de Yoga Iyenga
Annabel
à Thérondels
0681950638



C'est un yoga rigoureux qui se caractérise par l'attention portée à l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'organisation des postures en séquence et l'emploi de supports (sangles, briques, couvertures, chaises, cordes). Les "asanas" (postures) développent la force et la souplesse.

Elles donnent de la puissance aux jambes, augmentent la vitalité générale et améliorent la coordination et l'équilibre.

Elles soulagent particulièrement les maux du dos, aident au bon fonctionnement de tous les organes et favorisent la digestion et la circulation sanguine. Enfin, elles procurent une grande détente. Elles chassent le stress et la fatigue, créant ainsi les conditions pour une excellente relaxation.



RÉSONANCE TISSULAIRE

MÉTHODE DE RELAXATION PROFONDE DU TISSUS
CONJONCTIF QUI AIDE À OPTIMISER LA
CIRCULATION DE L'ÉNERGIE DANS LE CORPS.

SUR RENDEZ-VOUS



ANNABEL SOUBRIER
2 RUE PIERRE ET MARIE CURIE
12600 THERONDELS
0681950638

Annabel Soubrier
12600 Thérondels
sur rendez-vous
0681950638

