

Actu locale | Grésivaudan

SAINT-MAXIMIN

L'ASSM organise un stage de yoga le samedi 1^{er} juin

Samedi 1^{er} juin, de 9 h à 12 h, l'Association sportive de Saint-Maximin (ASSM) accueillera Sylvie Grivel, qui animera un stage de yoga, à la salle Marie-Louise.

L'animatrice explique : « À travers les différents rythmes respiratoires (pranayama) dans les postures, nous explorerons des ambiances de chaleur, d'intensité, d'expansion, d'espace. Nous aborderons des postures d'expansion avec ouverture de la cage thoracique, des postures inversées (lièvre, chandelle...). Nous jouerons avec nos abdominaux en douceur mais en constance. Une relaxation permettra d'intégrer ces expériences et une concentration liée à la voix, au son, nous conduira vers la fin de la séance ».

Les participants devront apporter un tapis, un plaid et un coussin, pour être à l'aise et profiter de ce moment de détente.

► Les inscriptions et les renseignements se prennent avant le 30 mai :
mariefrancoise.chenevier@dbmail.com ou au 06 11 45 58 59.