

Actu locale | Grésivaudan

SAINT-MAXIMIN

Un stage de yoga proposé le 15 février

Samedi 15 février, de 9 h 30 à 11 h 30, l'Association sportive de Saint-Maximin (ASSM) organise un stage de yoga animé par Sylvie Grivel, sur le thème de l'énergie Terre. « À chaque fin de saison, les énergies retournent au centre, à la Terre, pour se régénérer et préparer la saison suivante, explique l'animatrice. Il sera intéressant de prendre ce temps pour nous poser, nous ancrer, et travailler à prendre soin de notre digestion. Nous aborderons des postures d'ancrage en assise, debout et même en relaxation pour trouver notre équilibre, améliorer notre posture, se renforcer et accueillir notre respiration profonde. » « Une pratique qui offre un précieux retour à nos racines, une flexibilité et un soutien de la colonne vertébrale, et un effet apaisant sur notre santé physique et mentale », assure-t-elle. Les participants doivent apporter un tapis, un plaid et un coussin.

Pour s'inscrire (avant le 12 février) et se renseigner : mariefrancoise.chenevier@dbmail.com ou 06 11 45 58 59.