

Actu locale | Grésivaudan

SAINT-MAXIMIN

L'ASSM organise un stage de yoga le 10 janvier

Samedi 10 janvier, de 9 h 30 à 11 h 30, l'association sportive de Saint-Maximin (ASSM) organisera un stage de yoga animé par Nadine Zen.

Pour cet atelier, l'animatrice proposera la thématique de "se plonger dans votre dos" : « mener la conscience dans le dos pour laisser l'énergie circuler librement, rétablir des connexions avec des parties du dos que vous n'avez pas l'habitude de mobiliser pour gagner en mobilité, agilité et en légèreté. Vous mobiliserez le bassin et les hanches, assouplirez votre colonne vertébrale, sans oublier le haut du dos ! Deux heures pour ressentir des zones du corps oubliées et y amener votre douceur pour vous-mêmes... »

Pour les inscriptions avant le 7 janvier, et les renseignements, le contact se fait sur mariefrancoise.chenevier@dbmail.com ou 06 11 45 58 59.