

ATELIER YOGASANUM

YOGA POUR LE DOS

Dimanche 13 octobre 2024 : 15h00-18h00

**Atrium de Chaville, Salle Tchaïkovski (1^{er} Etage)
3, Parvis Robert Schumann 92370**



Prévenir, renforcer, soulager le mal de dos, avec le YOGA est une évidence :

- Comment se libérer de la plupart des douleurs de dos ?
- Comment entretenir un dos souple ?
- Comment tonifier son dos ?

Les exercices prioritaires à pratiquer régulièrement,

que ce soit au niveau des vertèbres dorsales, lombaires, et sacro-iliaques.

Animatrice : Armelle Fillet
www.yogasanum.fr
yogasanum@gmail.com tel : 06 78 35 66 19

Diplôme de l'école indienne Soleil d'Or, Ajit Sarkar 2014

Diplôme de l'Institut de Yoga Thérapie, IDYT Dr. Lionel Coudron 2016

Diplôme d'acupressure et réflexologie plantaire du WAT PO Thai Traditionnal Massage School Bangkok

Tarif : 35 €