

DOS-BASSIN

Au centre du mouvement et de l'énergie dans la pratique du
YOGA

Atelier Yogasanum

Dimanche 5 octobre 2025 : 15h00-18h00



Objectifs :

- Développer votre Fluidité par la Synchronisation Mouvement & Souffle.
- Renforcer Stabilité, Souplesse, Confiance.
- Se déplacer dans l'espace agréablement avec le Yoga.
- Agir préventivement pour éviter les épisodes douloureux

Programme :

- Des exercices préliminaires pour mobiliser en douceur
- Des postures spécifiques de Yoga pour appréhender l'interaction du bassin et du dos.
- Relaxation

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'acupression et réflexologie plantaire du WAT PO Thai Traditionnal Massage School Bangkok

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

Tarif : 35 €



Bulletin d'inscription

Je m'inscris pour l'Atelier DOS-BASSIN du 5 octobre 2025, je verse la somme de.....€
par virement bancaire ou chèque à l'ordre de YOGASANUM.

Nom et Prénom :

Adresse courriel (en majuscules)

Tél. :

Date et signature :