



Je vous propose une approche différente et douce de renforcement musculaire global et étirements adaptés à tous, alliance de la méthode Pilates, de l'approche Posturo respiratoire de B.De Gasquet et de Hatha yoga.

Le mardi soir sur St Morillon et d'autres cours possibles à La Brède.

VENEZ ESSAYER, VOUS ADOPTEREZ !

* Yoga pré-post natal * *C'est Nouveau !*



Le corps de la femme subit de nombreuses modifications, mécaniques, physiologiques et physiques tout au long de la grossesse. Par conséquent, la future maman doit apprendre à se préserver et protéger son corps.

Le yoga prénatal va lui apporter de nombreux bienfaits qui lui permettront de vivre une grossesse agréable, Puis, en suites de couche, elle aura 6 semaines pour « réparer » les effets de la grossesse, avec un yoga adapté précisément aux suites de couche, le yoga postnatal.

SUR RENDEZ-VOUS !!

* Le Nordic Yoga * *C'est Nouveau !*

C'est l'alliance du yoga et de la marche nordique, deux joyaux du sport santé.

C'est à la fois une nouvelle manière de se déplacer avec les bâtons en travaillant la respiration et en conscience mais également une nouvelle façon de pratiquer les asanas de yoga, facilitées et rendues presque aériennes grâce à l'utilisation des bâtons.

Séances le mardi matin, vendredi après-midi ou stages certains samedis sur St Morillon ou communes alentours.



Plus d'infos :
contacter Catherine 06 59 19 85 56
ou
<http://www.pilates-esperance.fr/>