Cours de Yoga Tune Up®

Le Yoga Tune Up® est un type de yoga spécialisé mondialement reconnu pour les bienfaits qu'il procure. Basé sur les plus récentes découvertes au sujet du mouvement fonctionnel, de la posture et de la fasciathérapie, le Yoga Tune Up peut aider les participant(e)s à **gérer leurs douleurs chroniques, améliorer leur mobilité et leur posture, mieux respirer, améliorer leur équilibre et réduire le stress et l'anxiété**. Au final, les participant(e)s auront développé des outils pour mieux se connaître et prendre leur santé en charge grâce au mouvement et la fasciathérapie.

Ces cours s'adressent à tous, jeunes et moins jeunes, hommes et femmes, athlètes ou personnes en perte de mobilité. Aucune expérience requise.

Au programme :

- techniques d'automassage avec balles thérapeutiques (yoga -balles)
- exercices de Yoga Tune Up® (mobilité, mouvement fonctionnel, poses de yoga, etc.)

Coût : 90 $ pour une demi-session de 6 cours
Horaire : le jeudi de 20 h à 21 h
Date : du 20 février au 26 mars 2020
Nombre de participants minimum : 10 *
** Sur demande : possibilité de prendre un cours à la carte s'il y a plus de 10 participants*
Lieu : salle municipale de Saint-Gilles
Pour inscription : eyo@lachevalerie.org

Offert par :

Patricia Lamontagne
Professeur licenciée Yoga Tune Up®
Certifications en mouvement fonctionnel, Reiki, fasciathérapie, analyse posturale, massothérapie, kinésiologie, The Roll Model, etc.
Pour consulter son curriculum vitae, visitez ce lien :
http://djinny.wixsite.com/equiyoga/portfolio