

Atelier backbends

“Vers Urdhva Dhanurasana, le pont”

2h pour explorer en profondeur :

- ☀ Échauffement et pratique pour préparer le corps
- ☀ Renforcement et mobilité
- ☀ Postures préparatoires
- ☀ La fameuse posture du pont et variations

DIMANCHE 2 NOVEMBRE À 10H

TARIF : 20€

COSEC, rue raymond martin 13480 Cabries