

Annemarie Hebeisen-Schindelé 3 Voie de La Rémarde 91530 LE VAL SAINT GERMAIN

06-81-76-48-12 courriel : samtosha3@gmail.com

Anatomie « geste respiratoire, périnée, abdominaux »

Vous avez suivi une année complète « yoganatomie ».

Je vous propose de poursuivre la découverte de l'anatomie au service de la pratique du yoga, dans un nouveau cycle de quatre journées. Nous détaillerons davantage les jeux musculaires engagés dans la respiration, le rôle des muscles abdominaux et leur relation avec le diaphragme costal. Nous étudierons le périnée- plancher pelvien musculaire (féminin et masculin), pour comprendre les répercussions du travail postural et respiratoire sur cette musculature mal connue.

En fonction du nombre de personnes qui s'inscriront, nous travaillerons au C3B (Beaugrenelle) ou dans une salle parisienne plus petite que je vous indiquerai le cas échéant.

Les cours se dérouleront de 9h30 à 16h30 (pause d'une heure pour le déjeuner)

Dates : Vendredi 1 octobre 2021

Vendredi 17 décembre 2021

Vendredi 18 mars 2022

Vendredi 24 juin 2022

Tarif : 320 euros pour la série

Coupon réponse

NOM, PRENOM

COURRIEL

TELEPHONE

M'inscris pour la série des quatre vendredis saison 2021-2022 OUI NON

Je suis intéressé (e) **mais** pour la saison suivante 2022-2023 OUI NON

