



## **YOGA THERAPEUTIQUE POUR LE DOS**

### **6 séances vers l'autonomie**

Le stage "yoga thérapeutique pour le dos" a pour objectif d'apaiser les tensions, d'assouplir et de tonifier les muscles du dos. Au cours des 6 séances vous pratiquerez des postures adaptées à votre situation particulière, aménagées en fonctions de votre morphologie. Pour cela nous utiliserons différents supports comme les briques, les couvertures et les sangles.

Au fil du temps vous pourrez apprendre des exercices simples à pratiquer par vous même pour soulager la douleur, retrouver mobilité et souplesse.

Ce stage s'adresse aux personnes qui, pour des raisons diverses, ont régulièrement mal au dos. Cependant, il est contre indiqué pendant les phases aigües de lombalgies, cervicalgies, sciatiques et cruralgies.

## **INFOS PRATIQUES**

Tous les samedis, du 5 octobre au 8 novembre, de 9h à 10h20.  
A l'Espace Castelnau, 10 rue du général Castelnau, 67000 Strasbourg.

Pour garantir la qualité d'un enseignement personnalisé, le nombre de participants est limité à 4 personnes: pensez à réserver votre place.

115€/ personne

[Kamala-yoga.fr](http://Kamala-yoga.fr)  
[contact@kamala-yoga.fr](mailto:contact@kamala-yoga.fr)  
06.61.68.32.07