



YOGA THERAPEUTIQUE POUR LE DOS

2 ateliers pour prendre soin de son dos

Les ateliers "yoga thérapeutique pour le dos" ont pour objectif de vous apprendre des exercices simples à pratiquer dans votre quotidien pour soulager la douleur et améliorer la santé de votre dos. Pratiqués régulièrement, ces derniers vous aideront à apaiser les tensions, assouplir et tonifier les muscles du dos.

Au cours de ces ateliers vous pratiquerez des postures adaptées à votre situation particulière, aménagées en fonctions de votre morphologie et d'éventuelles pathologies. Pour cela nous utiliserons différents supports comme les briques, les couvertures et les sangles.

Des temps de parole sont aussi prévus pour bien comprendre les effets recherchés dans chaque exercice, ainsi que les contre-indications.

En cas de hernie discale il est conseillé de consulter un professionnel de santé avant de pratiquer le yoga.

Samedi 21 mars, je vous propose une pratique axée sur le bas du dos pour soulager les lombalgies, sciatiques, cruralgies et tout type de douleurs lombaires.
Samedi 28 mars, nous travaillerons sur le haut du dos pour apaiser cervicalgies, dorsalgies, tensions dans les trapèzes, les épaules et la nuque.

INFOS PRATIQUES

Samedi 21 et 28 mars, de 16h à 18h.
Au STUDIO EVE, l'espace Santé et Bien-être de Holtzheim
1 Rue de Wolfisheim, 67810

Pour garantir la qualité d'un enseignement personnalisé, le nombre de participants est limité à 8 personnes: pensez à réserver votre place.
25€/ personne pour une séance à l'unité

Kamala-yoga.fr
contact@kamala-yoga.fr
06.61.68.32.07