

Cours découverte détente dorsale

Dimanche 29 Juin de 10h à 11h

Ce cours est dispensé par Corinne MATYJASIK, professeure de danse classique et contemporaine et de yoga

Le cours de détente dorsale s'adresse à toutes celles et tous ceux qui, dans leur quotidien sont touchés par des contractures liées au rythme ou attitudes au travail et qui ressentent une gêne persistante dans leurs articulations. Une sensation d'être noués, raides ...

Je propose ici un cours découverte pour toutes celles et tous ceux qui n'ont pas la possibilité d'avoir un planning compatible avec les horaires de ce cours proposé tout au long de l'année ou qui souhaitent juste, par curiosité le découvrir.

Les mouvements qui composent ce cours sont très souvent inspirés des postures de yoga mais sans inclure ce qui relève du rituel et de la philosophie propre à la pratique du yoga. Toutes les parties du dos sont mobilisées en effectuant des mouvements exécutés en douceur.

Le cours proposé est dénué de notion de compétition car la détente dorsale est une pratique corporelle tournée vers le bien - être physique, la découverte du potentiel articulaire, un profond travail d'assouplissement procurant de grandes sensations d'apaisement tout en redynamisant l'organisme.

Venir avec un tapis de yoga ou de pilates et une tenue souple.

Nombre de places limité

Renseignements et pré-inscription par SMS au 06 81 34 28 91 ou par mail :

terpsichore.danse@wanadoo.fr

Inscription validée par le règlement : 10 euros la séance