



Alignement & Etirements

**STAGES
VACANCES
TOUSSAINT**

**Du mardi 20 octobre
au jeudi 22 octobre**

19h00 - 21h00

Avec Micheline

Micheline proposera 3 ateliers sur l'alignement et étirements.

Au programme :

- **Renforcement des bras et des poignets, alignement, équilibre et étirement.**
- **Travail des appuis.**
- **Conscience de la posture et de la respiration dans l'espace**

Possibilité de prendre à la séance 20€ ou les 3 : 50€

Inscription : souffletyoga@gmail.com

Ou directement à l'accueil d'Actem sur les créneaux d'ouverture.