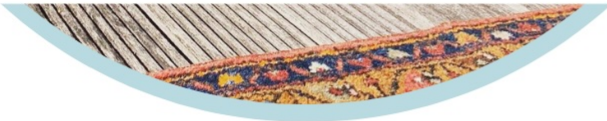




Souplesse des jambes



STAGE VACANCES D'AVRIL

Du lundi 14 avril
au jeudi 17 avril

18h30 - 20h00

Avec Pauline

Pauline animera 4 ateliers de Hatha Yoga tous niveaux pendant la deuxième semaine des vacances d'avril sur le [thème de la souplesse des jambes](#).

Le printemps est la saison de l'éveil et nous ressentons souvent un petit regain d'énergie qui nous donne l'envie d'avancer.

C'est le moment de l'année où les températures commencent progressivement à augmenter, ce qui favorise la souplesse des tissus mais aussi un besoin de circulation plus accru dans les jambes.

Ce stage est donc une occasion pour détendre, étirer et alléger les tensions sur l'ensemble des membres inférieurs du corps : les ischios jambiers, les quadriceps, les adducteurs, les hanches et le psoas.

Possibilité de prendre à la séance 20€ ou les 4 : 70€

Inscription : 06 50 54 34 11

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