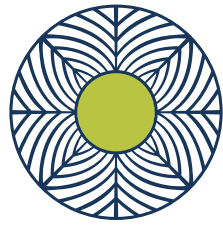




ATELIER
**Ouverture du corps
par le souffle**

Une exploration vers l'arrière
par le prisme du souffle



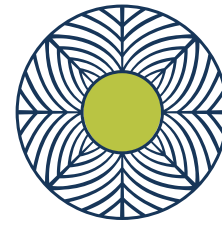
ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



ATELIER
**Ouverture du corps
par le souffle**

Une exploration vers l'arrière
par le prisme du souffle



ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com
hatha-yoga-strasbourg.com



Avec **Claire Saintard**, professeure de Yoga,
exploratrice du mouvement et de la vie

Sam. 7 février 26 / de 14h à 17h / 45€* / Débutants et confirmés / Nombre de places limité

Venez pratiquer une après midi avec Claire Yoga Paris, professeur de yoga, formatrice et danseuse.
Un atelier où la théorie appliquée à la pratique des postures, sera l'occasion de remettre en question,
décomposer et mieux composer sur soi **les postures d'extension de colonne.**

Ce chemin de découverte nous amènera à :

- améliorer les ouvertures d'épaules,
- utiliser le prisme de la respiration pour se déposer dans les postures,
- harmoniser la cambrure sur toute la colonne,
- comprendre l'importance du bassin dans ces extensions,
- aimer enfin les backbends !

En savoir +
sur Claire Yoga



***Tarif pour une inscription avant le 30 janvier 26 ; majoré de 10% après cette date.**



Ouverture du corps par le souffle - Claire Saintard - février 26

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Je m'inscris à l'atelier du **07/02/26** et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de 45€
(ou de 49,50€ si inscription après le 30/01/26) .

Date et signature

Avec **Claire Saintard**, professeure de Yoga,
exploratrice du mouvement et de la vie

Sam. 7 février 26 / de 14h à 17h / 45€* / Débutants et confirmés / Nombre de places limité

Venez pratiquer une après midi avec Claire Yoga Paris, professeur de yoga, formatrice et danseuse.
Un atelier où la théorie appliquée à la pratique des postures, sera l'occasion de remettre en question,
décomposer et mieux composer sur soi **les postures d'extension de colonne.**

Ce chemin de découverte nous amènera à :

- améliorer les ouvertures d'épaules,
- utiliser le prisme de la respiration pour se déposer dans les postures,
- harmoniser la cambrure sur toute la colonne,
- comprendre l'importance du bassin dans ces extensions,
- aimer enfin les backbends !

En savoir +
sur Claire Yoga



***Tarif pour une inscription avant le 30 janvier 26 ; majoré de 10% après cette date.**



Ouverture du corps par le souffle - Claire Saintard - février 26

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Je m'inscris à l'atelier du **07/02/26** et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de 45€
(ou de 49,50€ si inscription après le 30/01/26) .

Date et signature