

2<sup>e</sup> semaine des vacances d'hiver

# STAGE AVEC VALÉRIE

## POSTURES DE BASE

Les fondamentaux

Pour progresser dans sa pratique

**Lun. 04.03 de 18h30 à 20h**

Les flexions avant, comprendre  
l'antéversion et la rétroversion du bassin

**Mar. 05.03 de 18h30 à 20h**

Extensions arrières,  
travail d'ouverture du thorax

**Mer. 06.03 de 18h30 à 20h**

Flexions latérales, postures des guerriers,  
engagement des jambes dans les appuis

**Jeu. 07.03 de 18h30 à 20h**

Équilibres et torsions, mouvance  
de l'axe vertébral et ancrage



20€ la séance / 70€ les 4

Inscriptions [valerie.actem@gmail.com](mailto:valerie.actem@gmail.com) ou à notre bureau