



## **Atelier de Yoga**

### **" Prendre soin de son dos "**

**Samedi 16 novembre de 14h30 à 16h45**



La santé, la souplesse, l'ouverture et la musculature de notre dos représentent une grande partie de notre bien-être au quotidien. Nos modes de vie sédentaire, le temps passé devant l'ordinateur, les défauts de posture, le stress...se ressentent dans le dos.

**Une séance profonde pour renforcer et assouplir son dos.** Identifier ses faiblesses pour une meilleure pratique, corriger ses alignement et redresser sa colonne vertébrale.

Amener son tapis de yoga, plaid pour la relaxation, bouteille d'eau

**Lieu** : salle de danse, 10 rue Lafayette, à Périgueux  
(à côté nouvelle mairie)

**Participation** : 30 € à régler à l'inscription

**Inscription** auprès de Céline ou au 06 74 08 07 45 et [yoga24@free.fr](mailto:yoga24@free.fr)