

Atelier de YOGA BALLEES

Avec Paule Trépanier et la méthode «the roll model »



*Problème de cou, d'épaules, de dos, de stress... bref, un peu de tout!!!
Venez apprendre à prendre soin de vous par l'auto massage avec balles.*

L'atelier propose une méthode d'automassage simple qui vous permet de prendre votre santé en charge en apprenant à utiliser une variété de balles en caoutchouc flexibles et adhérentes pour éradiquer maux et douleurs et pour réformer votre corps sur tous les plans en améliorant la posture et la performance.

Cette méthode vous aide à déceler les points inobservés de votre corps que vous ne voyez pas (comme des angles morts) qui sont à l'origine de vos douleurs et de vos blessures, ou qui peuvent à la longue en causer.

Endroit : *Centre Viniyoga Lily Champagne*

Prix : *40\$ taxes incluses*

Date : *samedi le 5 mai de 13h00 à 15h00*

Enseignante : *Paule Trépanier*