

ATELIER YOGA ET PILATES

« OUVERTURE ET MOBILITE DE LA CAGE THORACIQUE »

De nombreuses tensions s'accumulent dans la région du cœur. Grâce à l'ouverture ainsi créée, on apprend à respirer et à libérer le mental.

Le samedi 7 octobre 2023 au studio Pilates Auray, Cécile enseignante de la méthode Pilates et Elisabeth Couque-Sibra professeure de Yoga Iyengar® à Yog-Alre vous proposent un atelier de 10h à 13h sur le vaste sujet qu'est la cage thoracique.

7 places sont disponibles.



Pour réserver, merci de nous envoyer un mail à bonjour@studiopilatesauray.com ou couque-sibra@orange.fr

Le montant de l'atelier de 50€ sera à régler par chèque à l'ordre de

« studio pilâtes Auray » ou par virement, RIB ci-joint.

Les chèques ne seront encaissés qu'à la fin du stage.