



COURS DE YIN OU RESTORATEUR *Studio Hygie* (COURS DE SOIRS) / 1 fois semaine (6 lundis soirs)

Le Yin Yoga est un yoga doux mais profond qui utilise les postures classiques du yoga indien mais avec une approche différente.

En effet, c'est une approche de lâcher prise profond et total. C'est en quelque sorte une discipline qui est facile à pratiquer et qui a des bénéfices phénoménaux sur le bien-être. Les postures sont effectuées plus longtemps.

Le Yin Yoga favorise la mobilité et permet de travailler en profondeur sur nos fascias. Ces tissus, formés d'élastine et de collagène, ont un rôle de maintien du corps, mais aussi de « lubrifiant ». Ils permettent une capacité d'étirement et de glissement.

Venez découvrir les bienfaits de cette pratique.

COURS DE TRAMPOLINE OU BARRE DE BALLET *Studio Hygie* (COURS DE SOIRS) / 1 fois semaine (6 jeudis soirs)

Le saut sur la trampoline améliore la densité des os, augmente également le tonus musculaire ainsi que votre cardiovasculaire.

Non seulement il renforce la force des jambes, mais améliore également votre capacité athlétique globale.

En plus de diminuer le stress, le saut sur la trampoline améliore votre équilibre.

Le trampoline est l'une des formes de cardio les plus efficaces. Sûr et à faible impact, il est bon pour la santé. Il stimule également la circulation.

POUR ASSISTER AU COURS SOIT DE YIN/RESTORATEUR OU TRAMPOLINE-BARRE DE BALLET

CONTACTEZ-MOI POUR RESERVER VOTRE DATE

ELAINE TESSIER
Professeure Certifiée