



Yoga sur chaise

- **Description générale :**

Le yoga sur chaise est une agréable approche de remise en forme tout en douceur où chaque personne progresse à son propre rythme afin de pratiquer de nombreuses techniques de yoga en toute sécurité.

Cette technique permet de développer la flexibilité, de réduire le stress, de tonifier les muscles et d'améliorer la posture tout en apaisant l'esprit.

- Cours en présentiel.
- Maximum: 15 personnes.

- **Durée :**

1 heure (1 cours de 60 minutes)