

Dimanche

7

juin 2026

38€

YOGA *STAGE*

**Gymnase des Campelières
Mougins
salle de danse**

14h30

à

17h30

avec Christine et Monique



inscription en ligne
www.lescampelieres.fr

ou au gymnase 0493694454

Tournez svp



Thème du stage de yoga

“Les fascias autour de la respiration et de l'énergie.”

Les fascias forment un réseau continu et présent dans tout le corps, reliant, enveloppant et structurant l'ensemble des tissus

Ils participent à l'unité du corps, sans séparation.

Intelligence corporelle adaptative, d'auto-régénération, à travers des mouvements lents, conscients, en spirale, torsions, rotations.

Associés à une respiration ample, les mouvements contribuent à l'ouverture d'espace dans le corps et une meilleure circulation de l'énergie ou prana.

