

yoga



## **cours de yoga – autour du dos**

le mercredi soir de janvier à mai

Ces douze cours privilégient travail et prise de conscience du dos. Peut-être qu'un excès de marche, de ski, de grimpe, trop de posture assise, des mouvements automatiques erronés, ou le stress sont-ils la cause de gênes ou de douleurs. C'est l'occasion de renouer un contact doux et respectueux avec le dos, l'abdomen, les épaules et tout le corps afin de leur offrir de l'espace, de leur rendre aisance et souplesse, et de remiser les remous du mental.

ouvert à tous – nombre de place limité

second module les mercredis 22, 29 janvier, 5, 26 février,

4, 11, 18, 25 mars, 1, 22 avril, 6 et 13 mai 2020

de 18h30 à 19h45 à la Mam

### *matériel*

habits confortables et chauds, couverture éventuelle

### *participation CHF*

240 membres 300 non-membres 150 chefs de course

### *versement*

lors du premier cours ou

CCP 12-1799-1, Amis Montagnards Genève, 1200 Genève, mention: yoga

### *inscription*

pascale@dethurens.ch ou 079 346 65 19

*En cas d'empêchement, merci de m'informer par sms avant le début du cours.*