

CORPS

Harmonie du corps et de l'esprit



Karine Mazza



mardi 18h30-20h



année CHF 420.- (réduit CHF 273.-) - trim. CHF 150.- (réduit CHF 98.-)

Cours en musique qui aide à vous relaxer et à vous recentrer.

Prendre conscience de son corps, de sa posture, apprendre la respiration profonde, se libérer de ses tensions, renforcer et étirer toute la musculature.

Un travail en mouvements qui vous mène vers la détente à travers différentes approches. Ce cours se pratique pieds nus et en training.

Se munir d'un tapis de sol.