

Atelier Yogalates : Focus Souplesse

8 avril 2023

15h30-17h30

Studio OlyBe Carrousel du Louvre

Quand la force du Pilates rencontre la douceur du Yoga !

Discipline hybride, Yogalates a plus d'un atout. Il permet de gagner en force, en stabilité, en amplitude, en gestion du stress, mais aussi en Souplesse, qui sera le fil-conducteur de cet atelier.

Après le Warm-up Flow, avec les articulations disponibles et muscles échauffés, on travaillera sur les méthodes d'étirements pour retrouver un corps aligné et souple.

Plan :

- 1.Cercle d'ouverture
- 2.Warm-up Flow
- 3.Pilates & Mobilité
- 4.Yoga & Flexibilité
- 5.Relâchement myofascial & mental
- 6.Questionnaires-Réponses, clôture