

Dimanche
8 octobre 2023

Stage Pratique
9h30 - 12h30

Bures sur Yvette
(91)

Nordic Yoga



Marche Et Respire
la NATURE

RENSEIGNEMENTS :
06.50.49.62.55

Essonne
TERRE D'AVENIRS



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
ESSONNE

BULLETIN D'INSCRIPTION

Inscription en ligne : [ICI](#)

Ou bulletin à envoyer à CDSPT91 (Ch MAIRE) : 5 rue Isaac Albeniz 91440 BURES SUR YVETTE

Ou par mail à : cd91@sportspourtous.org

Inscriptions dans la limite des places disponibles (15 maxi). Chèques à l'ordre de « CDSPT91 »

Contact : Christian MAIRE 06 71 76 55 72

***** Stage Nordic Yoga 08 octobre 2023 à BURES SUR YVETTE (91) *****

***** Avec Kevin RICHARD *****

L'adresse et le plan d'accès vous seront envoyés à la confirmation

NOM, prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tel : _____ Mail : _____

Tarifs

Licenciés Sports pour Tous **20 €** N° Licence Sports pour Tous _____

Non Licenciés Sports pour Tous **25€**

Virement date _____ Chèque n° _____

RIB : 10278 06105 00020571941 97 IBAN : FR76 1027 8061 0500 0205 7194 197

Le Nordic Yoga se présente comme une discipline complète. La phase "marche nordique" sollicite tous les muscles du corps. La respiration se met au diapason de la marche qu'elle rythme. Le yoga, enfin, équilibre et fait travailler les muscles en profondeur. Le cadre, lui, invite à la méditation en pleine nature.

Pour simplifier la pratique, les bâtons de marche servent aussi d'appui à certaines postures de yoga. "Avec les bâtons, l'effet de rotation est accentué, le travail du haut du corps est facilité, l'ancrage à la terre aussi. Les postures d'équilibre peuvent être tenues plus longtemps grâce à ce support. Du coup le pratiquant peut mieux se concentrer sur son travail respiratoire" explique Thomas Faillat créateur du Nordic Yoga, né en 2016.



Renseignements :
06.50.49.62.55

+ Théorie +
+ Randonnées +
+ Postures +
Pleine conscience

Essonne
TERRE D'AVENIRS