

MERCREDI 19H-20H

WELLNESS



Le bien dans l'être

Objectif du cours : Travailler sur le renforcement musculaire et retrouver souplesse et élasticité dans le corps, tout en favorisant la relaxation mentale par des techniques de respiration.

Description du cours :

- Plongez dans une expérience de bien-être complète qui combine renforcement musculaire et relaxation . Chaque séance est conçue pour :
- Travailler les muscles profonds à travers des exercices en pleine conscience.
- Utiliser des techniques de respiration pour apaiser l'esprit et réduire le stress.
- Effectuer des mouvements lents et précis pour maximiser l'efficacité et prévenir les blessures.

Ce cours est idéal pour ceux qui cherchent à équilibrer leur corps et leur esprit, tout en profitant d'un moment de détente et de plaisir.