QU'EST-CE QUE BODYBALANCE ?

BODYBALANCE renforce l'ensemble de votre corps, facilite vos gestes quotidiens et libère votre esprit.

Au rythme d'une musique inspirante, assouplissez votre corps grâce à des mouvements simples inspirés du Yoga, du Tai Chi et du Pilates.

Ici la respiration fait partie intégrante de tous les exercices. Diverses options d'adaptations peuvent être proposées aux débutants par l'instructeur. À la fin de l'entraînement, vous vous sentez incroyablement calme, centré et positif.

BODYBALANCE est le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie. Sur une bande son inspirante, vous vous assouplissez grâce à quelques mouvements simples de yoga, de Tai Chi et de Pilates. Vous renforcez votre corps en entier et quittez le cours en vous sentant calme et centré. Heureux.

- **Catégorie :** Body and Mind
- **Durée :** 30 – 45 – 55 minutes
- **Intensité :** Faible
- **Équipements :** Tapis de yoga
- **Cibles :** 25-65 ans, personnes qui recherchent le bien-être intérieur
- **Bénéfices :** Améliore la force et la souplesse, sensation de sérénité et de détente après le cours