

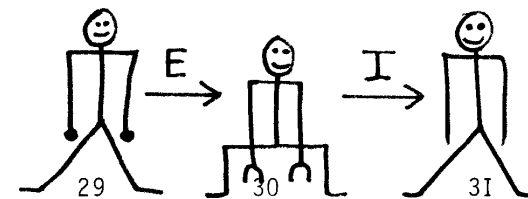
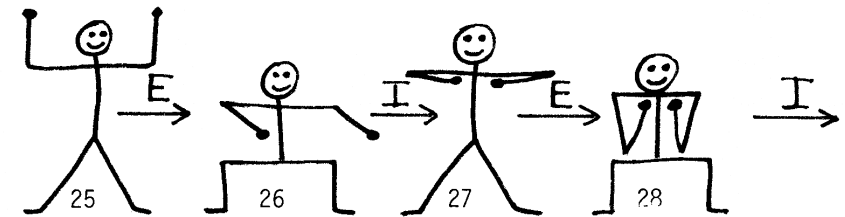
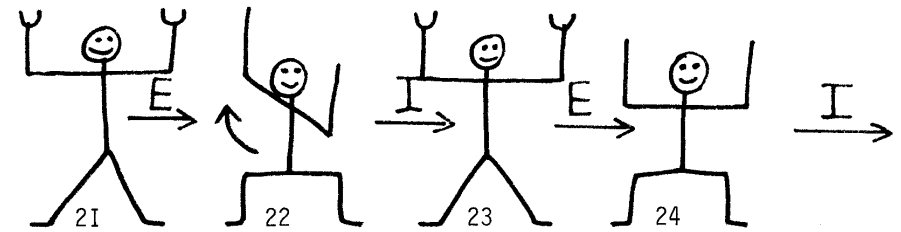
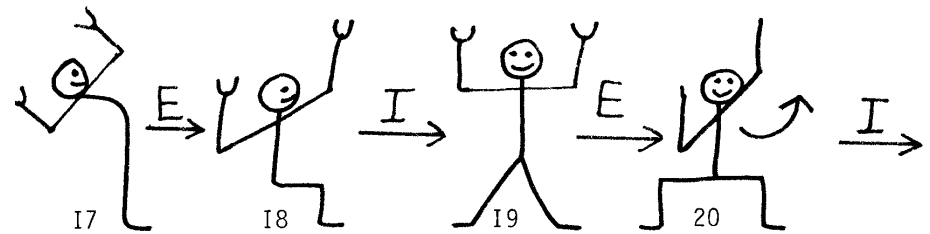
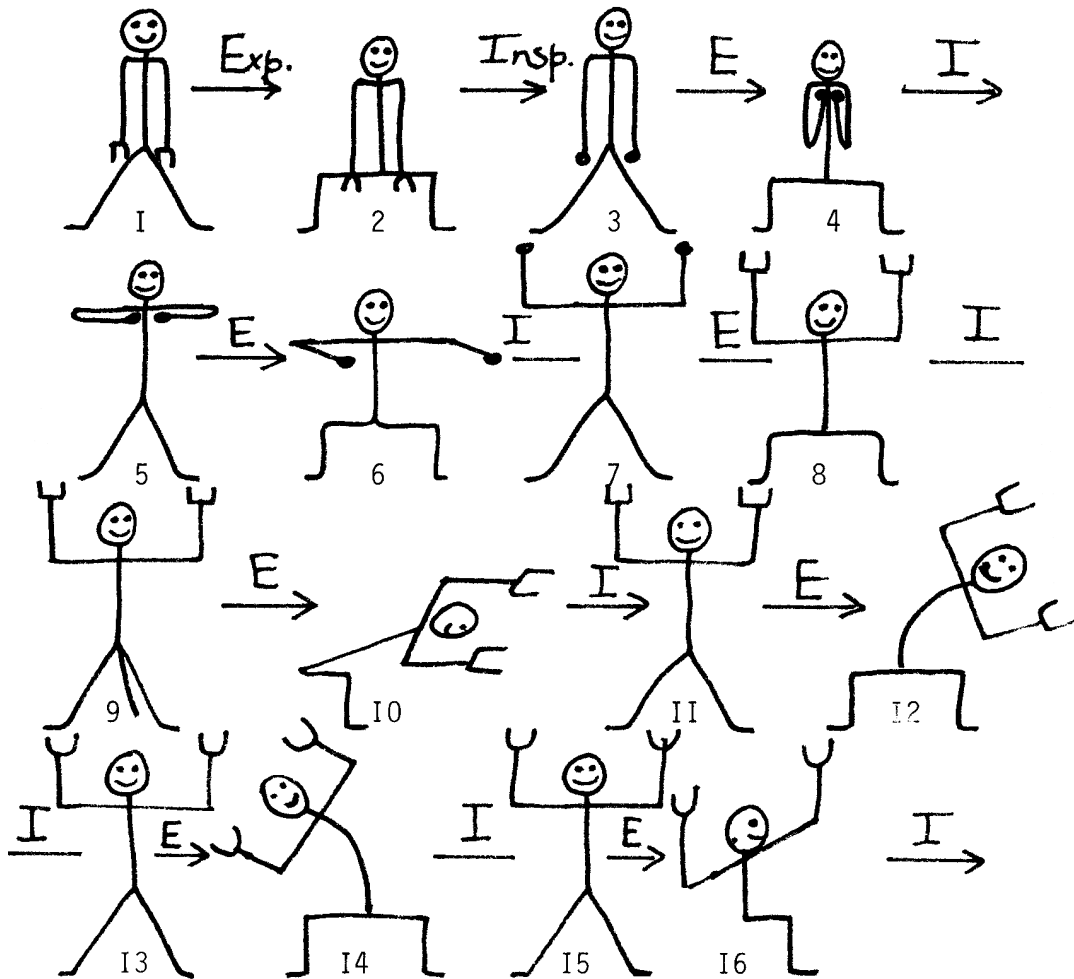


ESPACE MIEUX ETRE Tara LEPAGE
 3 av. F-A. GRISON 1225 CHENE BOURG
 022 349 30 31

29A

YOGA EGYPTIEN :

« Sois aujourd'hui celui que tu veux devenir »
 CHANDELIER avec flexions des jambes.



Terminer par une relaxation debout, avec prise de conscience des manifestations des énergies développées par l'exercice.

BIENFAITS :

Musculation des cuisses, souplesse des chevilles, conscience du bassin dans l'espace, ouvre le thorax, développe la maîtrise du souffle, améliore l'image de soi, développe dynamisme et confiance en soi.