
yoga-with-lucinda.com

Atelier de Yoga

2ème Edition

**COMPRENDRE LE PIED,
SES FASCIA ET
SON MOUVEMENT
FONCTIONNEL**

Dimanche 28 avril 2024
de 10 à 12 heures

à HERSTREET
Rue des Pierres-du-Niton 6
1207 Genève

Suivi d'un
brunch à base de plantes
organisé par la cuisine réputée de

A Table Chez Anou

Dimanche 28 avril 2024, de 10 à 12 heures

Parlons de l'importance des pieds!

Les pieds sont des merveilles de la nature, ils sont composés de 26 os et de muscles intelligents qui travaillent sans relâche pour maintenir notre stabilité en mouvement.

Mais ce n'est pas tout, les fibres minuscules du fascia jouent également un rôle de super-héros, transférant les forces pendant le mouvement.

Notre atelier vous invite à explorer les couches plantaires du pied pour découvrir le réseau de lignes fasciales interconnectées.

En entraînant l'élasticité de ces couches, nous débloquerons la fonction ultime du pied et améliorerons la marche.

Il s'agit de bouger plus intelligemment, pas plus fort !

Rejoignez-nous chez HERSTREET pour découvrir le plaisir de prendre soin de vos pieds !

Nous vous invitons également à rester pour profiter d'un

délicieux brunch à base de plantes, organisé par

A TABLE CHEZ ANOU!

Prix : 70 CHF / 70 €

inscriptions : www.yoga-with-lucinda.com