

Tai Chi

et Chaînes musculaires GDS

ATELIER « DOS »



Jeudi 23 novembre 2023.

De 17h00 à 18h30.



Où : 📍 dans votre maison médicale

À partir des techniques et des outils du Tai Chi et des Chaînes musculaires GDS,

Un atelier pour :

- Découvrir la relation entre le bassin, les membres inférieurs (hanche, genoux, pieds) et le sol.
- Travailler l'enracinement au sol, les notions d'économie d'effort, d'écoute du corps et de protection du dos: comment se pencher, comment porter...
- Améliorer votre maintien et votre détente au quotidien.

PAF: 💰 3 €/séance

Inscription : 📞 02/734.24.53 ou corinne.gilon@lenoyer.be