

2- Bien utiliser ses articulations

Avec cet atelier :

1. Tu apprends à faire de l'espace dans les articulations pour rééquilibrer les méfaits de la gravité (tassement de la colonne vertébrale, perdre de centimètres avec l'âge, lourdeur et léthargie ...)
2. Tu utilises tes articulations pour amener de la légèreté dans tes mouvements.
3. Tu apprends à utiliser les articulations rondes comme les hanches et les épaules pour arriver à te pencher en avant et en arrière sans obstacle.

Finalement tu retrouves des mouvements libres, légers, possibles.