



Séance Slow flow avec Morgane

La Ville de Belfort vous invite à une séance de découverte de yoga !

Publié le 20 novembre 2020

Cours de yoga mélangeant des postures douces et passives afin de travailler en douceur tout le corps et commencer notre soirée en douceur.

Dans ce direct de 30 mn, vous découvrirez [Morgane](#) qui vous propose une pratique de slow flow où l'on place l'importance dans le mouvement et sa destination afin de focaliser notre respiration sur notre gestuelle et aérer nos muscles de l'intérieur.

Cette pratique sera accessible à toutes et à tous même si vous n'avez jamais fait de yoga, le but étant de découvrir cette pratique pleine de clichés mais tellement belle une fois adoptée.

Rendez-vous mardi 24 novembre à 18 h sur le compte [Instagram de la Ville](#)



RETOUR À LA LISTE



