

S'Ouvrir au Sol: Atelier pour libérer les hanches

avec Jeanne Mudie

Samedi et Dimanche ~~ le 10 et 11 mars ~~ 14h30 – 17h30
préregistre: une jour: 35 \$ ~~ deux jour: \$65 / \$40 à la porte

S'ouvrir au sol permettant de trouver le sens de l'équilibre du bassin, de dégager la tension, de réduire l'effort, de trouver le point neutre et de s'ouvrir à l'expérience de libérer les hanches. Nous explorerons aussi comment la tension des hanches peut affecter le reste du corps. Cet atelier est offert à ceux qui ont une pratique courante sans aucune restriction en ce qui concerne l'habileté, donc tous sont bienvenus à se joindre pour cette exploration.



Sujets à être explorés dans cet atelier approfondi

- ☀ Activation des jambes pour s'arrimer avec le sol pelvien
- ☀ Allongement du psoas afin de libérer le bas du dos
- ☀ Comprendre la rotation sécuritaire pour des genoux sains et saufs

