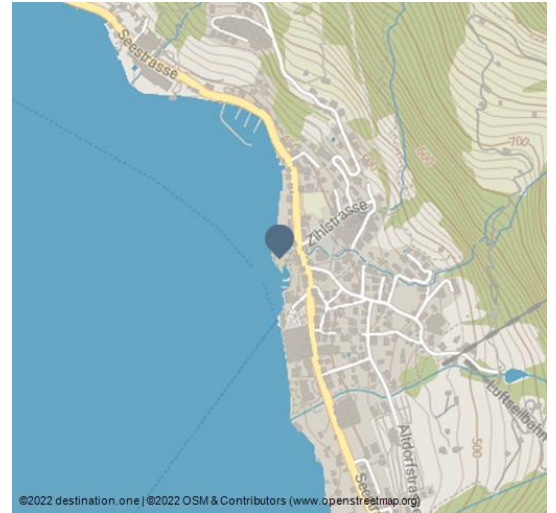




RückenYoga - Vitznau bewegt!



GuidleProxy



Vitznau bouge ! - Yoga du dos avec Jenny Zimmermann

Cette année, la commune de Vitznau propose à nouveau des cours de fitness et de méditation dans le cadre de Vitznau bewegt. Tout le monde est cordialement invité à y participer.

L'offre est gratuite et sans engagement. En cas de mauvais temps, les cours auront lieu soit dans la salle de chant de l'école de Vitznau, soit dans le gymnase.

*En cas de mauvais temps, veuillez vous informer à l'avance de l'endroit où les cours auront lieu.

Yoga du dos :

Dans le yoga du dos, tu pratiques des asanas ciblés pour ton tronc. La stabilité et la flexibilité de ton dos - mais aussi de son antagoniste, le ventre - sont ainsi renforcées. En même temps, tu améliores ta posture grâce à une bonne tension du core.

La charge psychique sous forme de stress peut également être un déclencheur de douleurs dorsales. Le yoga peut t'aider à réduire le stress et à détendre ton corps et ton esprit.

Il est conseillé d'apporter un tapis ou une surface souple.

Note : Ce texte a été traduit par un logiciel de traduction automatique et non par un traducteur humain. Il peut contenir des erreurs de traduction.

Lieu:

6354 Vitznau

 www.vrenisgymnastikstudio.ch/

Contact direct:

Vreni's Fitness- und Gymnastikstudio
6354 Vitznau

 0795057905

 jenny_zimmermann@bluewin.ch



Scannez le code QR et enregistrez cette page hors ligne, partagez avec des amis et plus encore.

<https://s.et4.de/J30pf>

En cas de mauvais temps, la manifestation aura lieu dans la salle de chant de l'école de Vitznau.

Information sur les prix:

Gratuit - collecte volontaire

Événements:

Freitag, 23.08.2024, 18:00 - 19:00 Uhr