

Espace yoga



Yoga en continu (cours de 45 minutes)



Tapis fournis



Places limitées

Espace LOLÉ ♥ UNDA Pop Spirit



UNDA
sup



L'UNDA Yoga est une nouvelle pratique créée par Marie-Ève Bertrand de POP Spirit sur une planche d'équilibre Unda. Certains enchainements précis de postures permettent de développer principalement la proprioception, conscience corporelle dans l'espace, les grands groupes musculaires, les stabilisateurs, le focus et contribuent à l'apaisement du système nerveux. Le degré de mouvement de la planche permet de recréer l'effet du mouvement de l'eau propre à la pratique du SUP yoga.

Inscriptions requises, places limitées - 36 \$ + taxes (pour 2 personnes: 1 parent et 1 enfant (moins de 12 ans))

Dimanche

10 h 30 - 11 h 15 UNDA Sup - parent-enfant

11 h 45 - 12 h 30 UNDA Sup - parent-enfant