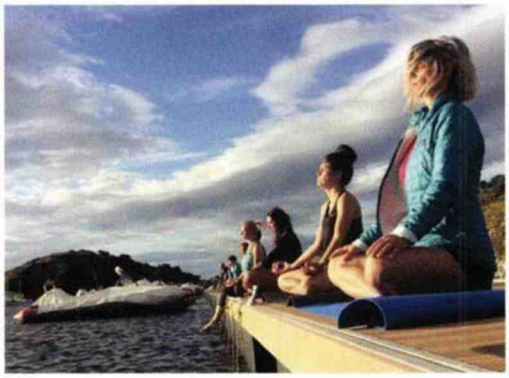
PAYS :France
PAGE(S) :9
SURFACE :23 %
PERIODICITE :Mensuel

► 1 juillet 2019 - N°201

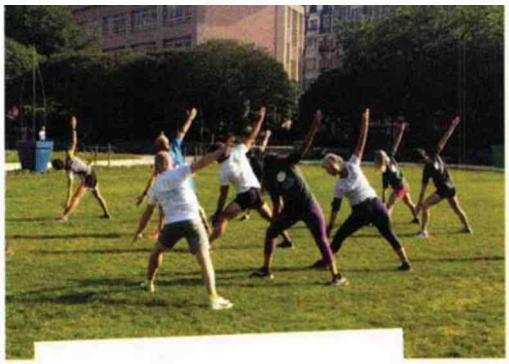


Bonne idée

DU YOGA POUR LES RUNNERS

En s'appuyant sur l'analyse de la biomécanique de la foulée, ce running yoga invite à ajuster sa posture, optimiser son souffle, de canaliser son énergie et de bien se relâcher dans l'effort. Des ambassadeurs Running Yogis se forment à cette approche partout en France – notamment la championne Nathalie Mauclair – et seront présents sur une douzaine de courses cette saison. Des stages réguliers sont aussi proposés, sur 3 jours en forêt de Fontainebleau ou sur 7 jours sur la Costa Brava en Espagne.
A partir de 355 €/pers.

Plus d'infos sur www.running-yogis.com



Tous droits de reproduction réservés