



Le Mouvement Source d'Équilibre

Pratique au sol

Du 14 mars au 11 avril 2025

Tous les vendredis (5 ateliers)

Au studio Arjuna shala

La pratique au sol propose une technique à la portée de tous-tes pour développer à la fois un renforcement musculaire et un relâchement corporel que l'on retrouve dans toutes les disciplines martiales et de bien-être.



Le sol devient un partenaire pour permettre le relâchement du corps, l'abandon des masses musculaires périphériques avec comme objectif le renforcement du centre et le déploiement fluide de la colonne vertébrale.

Lieu : Arjuna shala, 6 rue Maguelone, 34000 Montpellier

Dates : Les 14, 21, 28 mars et 4,11 avril

Heure : de 10h à 11h30

Prix : 10 euros le cours (40 euros les 5 cours)

Inscriptions: Chloé : 06 64 72 48 22 Mail : clo.lanza@hotmail.fr

Site : www.mouvement-et-art-du-bien-etre.com

Patrice Usseglio est danseur interprète dans de nombreuses compagnies de danse contemporaines et pratique parallèlement des disciplines énergétiques comme le Tai Chi Chuan, le Qi-Gong, le Yoga... Il est diplômé d'état de danse contemporaine et certifié praticien shiatsu (formation SYM-méditerranée)