

# Dharma Yoga Wheel

**Samedi à 11h00 au Centre Kaizen**

**16 Février – 18 Mai – 15 Juin**

La pratique du Yoga avec la roue

Le cours avec la roue « Dharma Yoga Wheel » aide à créer l'espace entre les vertèbres, à soulager les tensions musculaires au dos, à donner plus de souplesse à la colonne vertébrale, à l'expansion des muscles de la poitrine, à ouvrir les épaules, à étirer les muscles de l'abdomen et les muscles fléchisseurs de la hanche.

Le travail avec la roue « Dharma Yoga Wheel » active et amène à l'ouverture du centre d'énergie du cœur : « Anahata Chakra ».

Tarif: 30 CHF

Le cours est ouvert à tous niveaux. Les places sont limitées.



**Viviane Hilkner**

**Certified Teacher Dharma Yoga Wheel**

Pour tout renseignement et réservation:

[vhilkner@gmail.com](mailto:vhilkner@gmail.com)

+41 79 338 8843



Rue du Village, 38 - 1802 Corseaux - [www.centreakaizen.ch](http://www.centreakaizen.ch)