

Pratiquez le Running Yoga

avec notre ambassadeur

LYDIE BALLIGAND



*Pour que courir
soit toujours
un plaisir !*

**Booster votre Running avec le
Yoga!**

En améliorant votre
respiration, votre puissance,
votre récupération tout en
prenant en compte vos
objectifs!

Journée Running Yoga : le 24 août 2020

de 09h30 à 17h00 au Camping de l'Étang des Forges à Belfort

Votre Programme :

Dès 09h30, Présentation du concept en présence de :

- **ProductÉIN** pour une dégustation d'insectes alimentaires pendant la pause méridienne
- **Les Thés de Bernie** pour découvrir les saveurs de divers thés et leurs vertus

10h : Séance running yoga (en salle et en extérieur)

Objectifs : parvenir à instaurer le relâchement dans l'action avec l'expérience de la foulée consciente dans les pieds !

Accessible à tous

12h30 - 14h : Pause Déjeuner (repas tire du sac ou possibilité)

14h : Reprise par le Yoga

14h30 : Sortie trail

16h : Gouter Bio

16h15 : Séance de YIN YOGA concour autour des postures douces et restauratives

17h : Félicitations pour votre participation!

Tarif de la journée : 60 euros (avec boissons et collations)

Contact & réservations : **Lydie Balligand**

tél : 07.86.53.30.16

contact@sattvabylb.com

La pédagogie des Running Yogis®



- F1 : Souffle / Énergie
- F2 : Point d'appui / Briser moult
- F3 : Basses / Rectitude du dos
- F4 : Accélérateur / Puissance
- F5 : Phase du retour à soi

Chaque atelier propose du yoga
puis du running.

Objectif :

Améliorer sa technique de course à pied, segment par segment : respiration, posture, énergie, mental, prévention des blessures...

