

Profiter d'une sensation d'apesanteur



Se Relaxer

Se Muscler

S'Assouplir

S'Amuser

Voler...



Accessible
à tous



Aurélia, danseuse, acrobate aérienne et passionnée de yoga a développé ses propres techniques de Hamac Aérien :

Yoga aérien

Un équilibre entre les étirements, le renforcement musculaire et la relaxation.

Pour un corps et un esprit souple, actif et serein

Hamac tonic

Renforcement musculaire, Pour raffermir et sculpter sa silhouette.

Yoga aérien enfant

Ludique et facile à pratiquer. Permet à l'enfant d'apprivoiser ses émotions, de se concentrer et de s'apaiser.

Yoga aérien Parent-enfant

S'accorder un moment privilégié avec son enfant ...

Hamac / Danse Aérienne

Allie l'Acrobatie et la danse.

Développer son sens artistique, se muscler, s'assouplir et S'amuser

Hamac Training

Cardio en circuit training dans des hamacs à différentes hauteurs

Lia : 06 10 61 00 33
www.artetlia.fr
aurelia83110@gmail.com