

Atelier yoga du coureur

1 rue Albert de Mun 33 000 Bordeaux - samedi 10 janvier 2026 à 15:00

SPORT

Accès à la billetterie :



www.onparticipe.fr/c/bjQMILNB

Valérie Copin et moi-même combinons nos expertises, yoga & naturopathie, pour vous proposer un atelier yoga spécial coureurs, afin de bouger en douceur après les fêtes ! • Date et horaires : samedi 10 janvier 2026, de 15 h à 17 h 30

- Lieu : 1, rue Albert de Mun 33000 Bordeaux
- Tarif : 40 € / personne (le paiement confirme l'inscription) • Programme : L'atelier se déroulera dans un magnifique appartement bordelais, juste derrière le Muséum de Bordeaux et le Jardin public. Petit run d'échauffement au Jardin public (15-20 min) si la météo le permet. Atelier "Yoga du coureur" avec Valérie : travail de mobilité, proprioception et renforcement (env. 1 h 30). Petit buffet "Healthy Snacks" préparé par