

## FICHE ACTIVITÉ



# Yoga

## PADDLE



Dans le grand bassin, cette séance de bien-être permet d'allier le corps et l'esprit.

[caenlamer.fr](http://caenlamer.fr)

  
**Caenlamer**  
NORMANDIE  
COMMUNAUTÉ URBAINE



# Yoga PADDLE

FAIBLE



MOYEN



Le Yoga Paddle est un mélange de renforcement, d'étirements et de relaxation allié à l'instabilité due à la flottaison.

### L'activité permet :

- De travailler les muscles profonds
- D'améliorer la posture
- De réduire les tensions dorsales
- De renforcer son équilibre
- De libérer les tensions
- De développer ses capacités respiratoires

### Légende



Intensité



Force



Rythme

**NÉCESSITE  
DE SAVOIR  
NAGER**