

YOGA VINYASA

Prendre le temps de RESPIRER, de se RELAXER...

Trouver l'EQUILIBRE entre le Faire et l'Etre.

Se RÉGÉNÉRER et retrouver la VITALITE, la FORCE, la SOUPLESSE
et la CONNEXION à Soi...

Découvrez un yoga sportif qui sculpte, renforce, assouplit et affine votre corps sur un rythme dynamique en mettant l'accent sur la synchronisation du souffle et du mouvement.

Le Vinyasa Yoga développe également une meilleure conscience de Soi, favorise le lâcher prise, la diminution du stress et stimule le système immunitaire.

Les séances durent 1h15 et se déroulent en 3 parties :

- Travail postural
- Pranayama (exercices de respiration)
- Relaxation guidée ou méditation

