

# YOGA

Le Yoga s'adresse à tous.

Jeune moins jeune, sportif non sportif.

Il permet de relier notre corps et notre esprit afin de se reconnecter à Soi et de retrouver l'équilibre et un bien être intérieur.

Coordination Equilibre force

Tonification du corps  
Souplesse du corps

Épanouissement  
Confiance en Soi



Stimulation du Système  
Immunitaire

Augmentation  
de l'NRJ Vitale

Canalisation des Emotions

Diminution du Stress

Fluidité Respiratoire

Séance Hebdomadaire 1 h 15

Travail postural, Pranayama (exercices respiratoires)

Relaxation guidée ou méditation