



Atelier Yoga



PLUS D'INFOS

POSTURES D'ÉQUILIBRE

Venez trouver votre équilibre, à l'intérieur comme à l'extérieur. Les postures d'équilibre sont exigeantes ! Elles nécessitent que nous nous connectons à la terre, de sorte que nous nous sentions enracinés et stables. De là, nous pouvons nous élever vers le haut ! Notre esprit doit être calme, paisible et concentré. Il nous faut de la patience, de la détermination, un peu de courage et une bonne dose d'enthousiasme !

 **Mercredis 1.03, 8.03, 15.03 & 22.03 de 9h à 10h**



DÉTOXIFICATION – LES TORSIONS

À l'approche du printemps, rien de tel que de s'offrir une belle séquence orientée détox à travers une pratique se concentrant sur les torsions. Ces postures comme un « essorage-et-trempage » permettent de redonner de l'énergie et de dénouer les tensions émotionnelles. Elles ont aussi un effet positif sur la digestion, allongent la colonne vertébrale et étirent les muscles du dos.

 **Mercredis 29.03, 5.04, 12.04 & 19.04 de 9h à 10h**

 **Membres : 70 CHF/ 4 cours**
Non-membres : 100 CHF/ 4 cours