COURS PARTICULIERS

ATELIERS THÉMATIQUES

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR
PRENDRE SOIN DE SOI

LE HATHA YOGA

UN ART DE VIVRE

RESPIRER VIVRE RIRE

FLORENCE AU 06 62 14 46 21

lacatichedeloutre.fr

Florence Mascrier - Siren 4214160117 - RCP Yogassur

LES BIENFAITS DU YOGA PSYCHIQUES ET PHYSIQUES

Renforce la confiance en soi
Réduit le (mauvais) stress
Eloigne de la dépression
Régule le poids
Améliore le sommeil
Supprime les addictions
Apporte de la joie
Apaise le mental
Développe la concentration
Renforce la mémoire
Réveille les 5 sens
Libère les tensions émotionnelles

Développe la souplesse musculaire
Améliore notre posture
Renforce l'équilibre
Apporte de la force
Soulage les douleurs
Soutient le système digestif et immunitaire
Régule les systèmes hormonaux
Améliore la circulation sanguine

Apprend la maitrise du souffle
Améliore la capacité respiratoire
Augmente la vitalité
Régule les systèmes nerveux
Permet d'accéder à la méditation

Entre autres bienfaits...