

*Rejoignez-nous pour connecter votre esprit,  
votre corps, et votre âme dans un espace relaxant.*

## Yoga Traditionnel

C'est un yoga basé sur une pratique approfondie des postures et du pranayama la respiration yogique. Une attention sera portée sur l'alignement du corps, l'emploi de support ; sangle, brique, bolsters, aidant à réaligner le corps pour s'adapter aux capacités physiques de chacun, que l'on soit débutants, malade, ou au contraire ultra sportif. Il apportera souplesse, renforcement musculaire, et concentration.

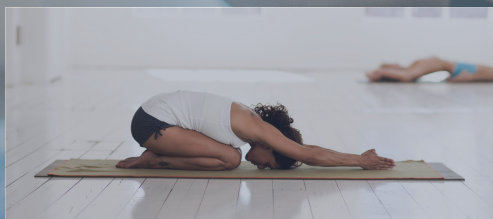
**Lundi : 19h45-20h45**



## Yoga Ashtanga

C'est un yoga traditionnel dynamique, il repose sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées à un enchaînement de postures. La pratique tonifie et sculpte le corps. La première série détoxifie et renforce le corps et le système nerveux.

**Jeudi : 18h30-19h45**



## Yoga Yin

Style de yoga au rythme plus lent, incorporant les principes de la médecine traditionnelle Chinoise, avec des postures qui sont tenues pendant une longue période. Chaque méridien est associé à différents organes pour mieux faire circuler l'énergie garant de notre équilibre physique et mental.

**Lundi : 18h30-19h45**

**Mardi : 18h30-19h45**