

COURS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS DE YOGA



Horaires et jours : Les cours collectifs de yoga à Amblainville ont lieu les mardis de 19h à 20h30 et les mercredis de 17h30 à 19h.

Adresses : sur la page d'accueil du site internet : www.auxportesduyoga.com

Autres cours et autres adresses : <http://auxportesduyoga.com/les-cours-en-semaine/>

Les cours sont accessibles à tous, il n'y a pas de niveau et pas de compétition. Chacun peut pratiquer en faisant attention et en adaptant les postures en fonction de ce qui est possible pour son corps. Le yoga c'est avant tout apprendre à bien respirer, tout en faisant bouger son corps doucement avec les postures, afin de faire circuler l'énergie au mieux dans son corps. Ainsi, la relaxation et la détente vont pouvoir s'installer et toutes les tensions physiques et psychiques vont s'en aller.

Le but du yoga, c'est de détendre le corps physique et le mental. Petit à petit, on apprend à lâcher prise et à ne pas se laisser envahir par le stress inutile et les émotions négatives. C'est un apprentissage que le yoga enseigne.

Formée au Hatha Yoga pendant 3 ans, je termine actuellement une formation de 4 ans en yogathérapie.

La yogathérapie est un yoga individuel adaptée à la personne et ses pathologies. En pratiquant régulièrement, la personne va pouvoir améliorer ses problèmes de santé.

Si vous cherchez à vous détendre, à mieux dormir, à évacuer votre stress, résoudre des problèmes de santé, à vous sentir mieux dans votre corps et votre tête, Le yoga est là pour vous aider alors n'hésitez pas à venir essayer gratuitement un cours collectif, je vous y accueillerai avec grand plaisir.

Chrystèle, www.auxportesduyoga.com, auxportesduyoga60@gmail.com, tel : 0698268177

