

Yoga énergétique

C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).

Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que sur le plan mental. Il vous donne les moyens de gérer le stress et d'améliorer votre relation aux autres.

Sylvain et Anaïs, vous rendront sérénité avec 4 créneaux par semaine

