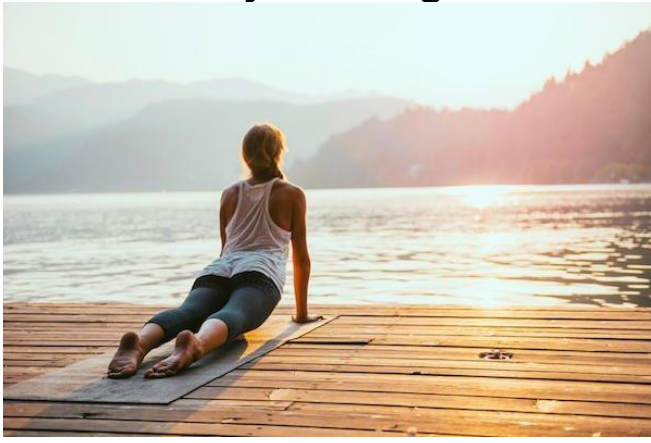


Vinyasa Yoga



Animatrice: Ludivine Bertrand

Public : Adultes

Horaire: le lundi de 10h00 à 11h15 / jeudi de 19h30 à 20h45

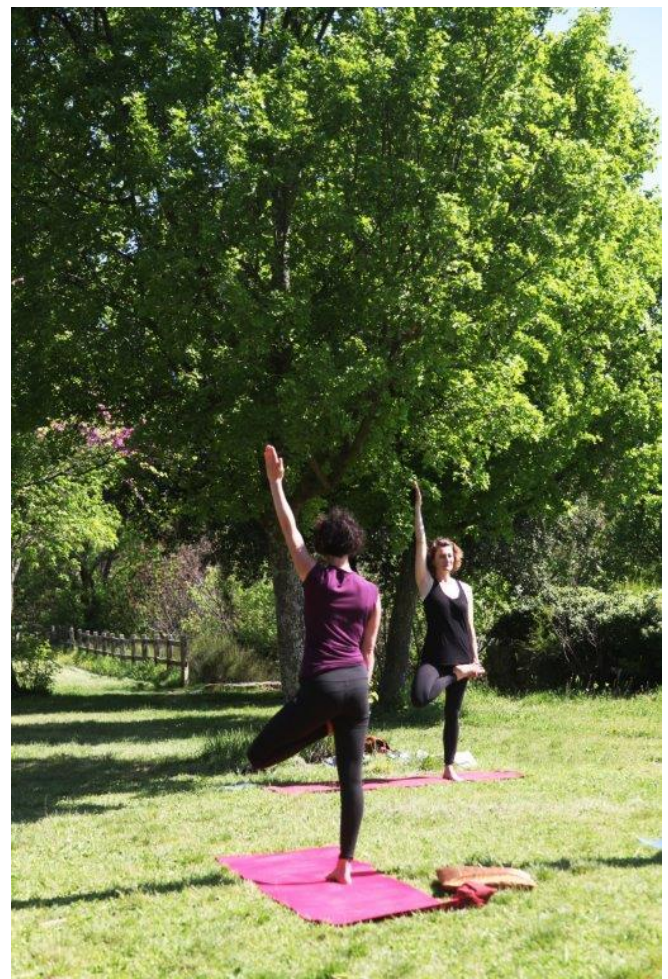
Tarif: 228 € par an

Le Vinyasa Yoga est accessible à tous. IL est basé sur des enchaînements de postures dynamiques et statiques, synchronisées avec la respiration (Vinyasa). L'harmonie corporelle et spirituelle peut être atteinte grâce à un ajustement toujours meilleur dans des postures stables et fermes reliées à une respiration naturelle.

Il développe la force et la souplesse, revitalise et détend pour apporter un bien-être général qui s'exprime dans la vitalité de l'énergie au quotidien et la qualité du sommeil.

C'est un Yoga fluide et puissant qui sollicite les muscles profonds tout en dénouant les tensions. Il crée à la fois un apaisement de l'esprit et une stimulation de la créativité.

Nous finissons chaque séance par une relaxation.



Animatrice: Ludivine Bertrand

Public : Enfants de 4 à 8 ans

Horaire: le mardi de 17h15 à 18h15

Tarif: 171 € par an

Une pratique ludique pour éveiller le corps, l'esprit et l'humour des enfants qui découvrent le yoga par des postures aux noms d'animaux, des chants et des jeux.

Les exercices pratiqués seul, à deux ou en cercle vont leur permettre de travailler leur souffle, leur équilibre et leur souplesse, de prendre conscience de leur corps dans l'espace, mais aussi de développer leur empathie à l'autre dans une ambiance musicale joyeuse.