



COURS YOGA DYNAMIQUE (NIVEAU I)

Je vous propose un atelier un peu particulier où l'on mariera les bases du ***Ashtanga Vinyasa Yoga &... de la Puissance Énergétique** afin de permettre plus de profondeur & d'Ouverture d'Esprit afin d'explorer davantage nos structures.

Cours mettant en avant

Souplesse & Tonification des Muscles – Réalignement & Ajustement
Détente de l'Esprit – Mise en Conscience des différents réseaux énergétiques

MATERIEL A PREVOIR,, SI POSSIBLE

Tapis – sangle (ou corde-foulard de 150 cm minimum) – brique (ou livre(s) épaisseur de 5 cm environ
Couverture - coussin yogi ou autre. Ces petits outils permettront de travailler avec plus d'aisance !

TARIFS INDICATIFS

La Séance 12 €/personne

Pour plus d'informations & Inscription (par mail & SMS)

***Ashtanga Yoga** du Maître Indien S.K PATTABHIS JOIS & du Flow Vinyasa Yoga,
Yoga Dynamique qui m'a été transmis par le Centre Learderfit à PARIS. Méthode élaborée & travaillée entre autre par Caroline Boulinguez... Celle-ci repose sur une séquence de postures formant un ensemble complet dédié aux bienfaits du « **Corps & de l'Esprit** ». Le Principe énergétique de cette pratique repose sur un type de respiration yogique nommé le Souffle Conquérant en sanscrit « **UJJAI** »

Sandrine Broto
Coach ∞ Energéticienne

06 23 12 37 21
dynnn.b@gmail.com