

À OUZOUEUR-SUR-TRÉZÉE

Yoga sur chaise

Le jeudi, de 16h30 à 17h30



LA SÉANCE DE YOGA EST UN TEMPS HORS DU TEMPS, UN ESPACE-OASIS DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS. C'EST LE MOMENT DU LÂCHER PRISE. LE MENTAL S'APAISE. LES MUSCLES S'AFFERMISSENT, L'ÉQUILIBRE S'ACCROÎT, LA CONFIANCE EN SOI AUGMENTE. C'EST FINALEMENT LE REGARD QUE L'ON POSE SUR SON PROPRE CORPS QUI CHANGE ET SE TEINTE D'UN NOUVEAU RESPECT.

LE YOGA SUR CHAISE EST ADAPTÉ AUX PERSONNES QUI NE PEUVENT PAS PRENDRE APPUI SUR LES GENOUX OU S'ASSEOIR AU SOL. REJOIGNEZ-NOUS !



Contact : 06 19 08 74 09