



ATELIERS de YOGA

Voir les dates dans la section calendrier.

Accessible à tous sans prérequis. Théorie et pratique.

TARIF: 30\$ +tx pour un atelier de 2h.

YOGA POUR LE CERVEAU ET LE SYSTÈME NERVEUX

En stimulant la neuroplasticité du cerveau, le Yoga favorise coordination, équilibre, créativité, détente, attention, présence et harmonie. Il aide à contrôler le mental (pensées, émotions, stress, anxiété, dépression...)

YOGA SUR CHAISE

Pour développer l'harmonie en soi, au niveau physique et émotionnel, pour profiter de tous les bienfaits du yoga quelle que soit sa condition physique (pour les Aînés, femmes enceintes, personnes en surpoids, blessées ou handicapées).

AMÉLIOREZ VOTRE POSTURE POUR VIVRE EN SANTÉ

Nous verrons comment retrouver la posture naturelle d'aplomb (posture naturelle des petits enfants et de nos ancêtres) en ajustant l'alignement du corps, des pieds à la tête! C'est une posture essentielle qui peut grandement aider dans les cas de douleurs aux genoux, dans le dos, au cou, de sciatique,.. Nous verrons pourquoi et comment l'intégrer dans notre vie quotidienne pour retrouver stabilité, équilibre et vitalité!

BIEN RESPIRER POUR RÉGÉNÉRER LE CORPS ET L'ESPRIT

Compréhension des mécanismes respiratoires d'un point de vue anatomique et scientifique, énergétique et subtil, pratiques de postures et techniques de respiration pour favoriser et stimuler le souffle de vie qui nous anime! Nous verrons l'importance capitale de la respiration dorsale et comment la pratiquer!

YOGA ET MÉNopause

Pour mieux comprendre et gérer les symptômes liés à la ménopause.

YOGA KURUNTA (aux cordes)

Yoga avec les cordes pour relâcher en profondeur le corps et le système nerveux !