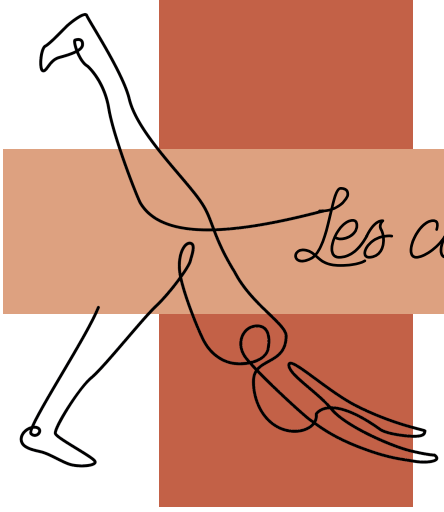

Les cours proposés

A mixer (ou non), c'est vous qui choisissez !

Pilates

Inspiré entre autres du yoga, le Pilates développe les muscles profonds, améliore la posture, l'équilibre et l'assouplissement articulaire.

Adapté aux débutants.

Hatha Yoga

Au cours d'une séance, nous réalisons des postures physiques et des exercices respiratoires, en portant une attention particulière au souffle et à l'alignement.

Adapté aux débutants, idéal pour découvrir le yoga.

Vinyasa Yoga

Pratique dynamique et sportive, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration. Les postures s'enchaînent de manière synchronisée, fluide et harmonieuse.

Yin Yoga

En travaillant sur les fascias, le Yin Yoga assouplit en douceur vos articulations, tendons et ligaments, afin d'aider votre corps à conserver, améliorer ou retrouver souplesse et mobilité.

Adapté aux débutants.

Yoga Thérapeutique

En me basant sur les outils du yoga (postures, respirations, relaxation), je vous enseigne des exercices personnalisés à reproduire chez vous. Leur but est d'aider votre organisme à retrouver son équilibre, physique comme mental. Le yoga thérapeutique ne remplace en aucun cas un traitement conventionnel. C'est un complément permettant d'améliorer votre bien-être quand survient un trouble ou une maladie.

Adapté aux débutants.

Plus d'informations via le formulaire de contact.