

Yoga doux sur chaise et/ou sur tapis

Le yoga est un excellent moyen d'augmenter sa vitalité. Pratiquer le yoga de façon régulière amène confiance en soi, souplesse des articulations et des muscles et un meilleur équilibre. Votre professeur vous guide dans le respect de votre corps et de ses limites. Les classes de yoga doux sont accessibles à tous et vous permettent de soulager certaines tensions présentes dans le corps. Nous explorons aussi ensemble des exercices de respiration et de relaxation.

Sur chaise, debout ou sur le tapis, le yoga adapté permet d'aller plus loin dans la posture en y assurant le bon soutien. Il permet de graduellement acquérir plus de souplesse, de force, d'équilibre, prévient les chutes, donne de l'assurance et assure le maintien des activités quotidiennes à tout âge! Le yoga n'est pas exclusivement réservé aux personnes souples ou plus fortes que la moyenne. Cette classe est conçue pour les personnes plus rigides, avec blessures temporaires ou permanentes, en manque d'équilibre ou toute autre situation nécessitant un support ou apprentissage adapté des postures de yoga traditionnelles en toute sécurité. Nous explorons ensemble les postures de base de niveau débutant, les techniques de respiration, la visualisation et la relaxation, vous permettant de renouer avec vos richesses intérieures.

Une session de 10 semaines les mercredis du 15 janvier au 25 mars 2020

de 11 h 00 à 12 h 00 (Sauf le 29 janvier 2020)

1 fois/semaine pour 149,99\$ + taxes.