



YOGA: POSTURES ET PHILOSOPHIE

Un stage sur 6 semaines pour aborder 6 points fondamentaux du yoga. Chacun d'entre eux sera présenté, expliqué et expérimenté au travers des postures en lien avec le thème du jour.

Au fil des semaines, nous aborderons les points suivants:

les exercices appropriés - pratiquer dans le respect de ses capacités
la respiration correcte - nourrir son corps par le souffle
initiation au Pranayama - apprendre à maîtriser le souffle
la relaxation correcte - se détendre profondément pour augmenter son énergie vitale
l'alimentation et les kryas - prendre soin de sa santé
initiation à la pensée positive et à la méditation - prendre soin de son mental

Ce stage convient aux débutants et aux personnes qui ont déjà une pratique régulière et souhaitent approfondir leurs connaissances théoriques. Je vous recommande vivement de suivre le stage dans son entier. Mais vous pouvez aussi choisir d'assister à une ou deux séances seulement, en fonction des thèmes qui vous intéressent plus particulièrement.

INFOS PRATIQUES

Tous les samedis, du 11 janvier au 15 février, de 9h à 10h30.
A l'Espace Castelnau, 10 rue du général Castelnau, 67 000 Strasbourg.
Pour garantir la qualité d'un enseignement personnalisé, le nombre de participants est limité: **pensez à réserver votre place!**

115€/personne. 90€ pour les inscriptions avant le 20 décembre

Kamala-yoga.fr
contact@kamala-yoga.fr
06.61.68.32.07