



YOGA: POSTURES ET PHILOSOPHIE

Le saviez-vous ? Le yoga ne se résume pas à une pratique acrobatique sur un tapis !

Ce stage sur 5 semaines vous permettra de découvrir cette discipline millénaire dans sa profondeur, en abordant 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

Les samedis 3, 10, 17, 24 octobre, puis le 7 novembre, 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!**

100€/personne. 80€ pour les inscriptions avant le 20 septembre.

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