



# NOUVEAU

## FONTAINE LES LUXEUIL

### TOUS LES MERCREDIS A 18H30

### Début le 11 Septembre 2024

# Y O G A

## UNION DU CORPS ET DE L'ESPRIT

### 06 98 01 64 24

Le but du yoga est de relier les différentes parties de son être et de calmer les fluctuations du mental.

**Il se réalise avec des mouvements doux (debout, assis, allonger, flexions, extensions, torsions) visant à stimuler les organes internes, les muscles profonds, les articulations, les tendons... pour une plus grande conscience de son corps et un meilleur équilibre sur tous les plans (physique, mental, émotionnel et spirituel).**

**Les postures sont coordonnées avec des respirations qui permettent de développer l'énergie vitale, la prise de recul et la concentration.**

**La séance se termine par une phase de relaxation, méditation. Au vu de mes nombreuses formations, la pratique est renforcée par différentes techniques de bien-être.**

La séance peut se réaliser assis sur une chaise si difficulté.

Le yoga est accessible même au débutant (Ahimsa = respect de soi, de ses limites).