Semaine de pratique

dans la tradition aṣtanga vinyasa adaptée au rythme de la saison

Pendant une semaine, une pratique de yoga chaque matin

du 2 au 6 novembre | 7h - 8h

Tarif : 50€

- Ouvert à des personnes qui ont une pratique régulière, pas forcément journalière.
- Tradition de haṭha yoga dans laquelle les postures s'enchaînent au rythme de la respiration. Pratique dynamique (non pas rapide) qui permet de réveiller le corps, ses facultés et qui donne un ancrage stable qui recentre l'esprit
- Un déroulé de base répété chaque jour pour faciliter sa mémorisation intellectuelle et corporelle, et ainsi développer la qualité de présence. La pratique s'adapte aux besoins de chacun.e
- Une adaptation de la première série pour accueillir le début de l'hiver et équilibrer les énergies de la saison à travers une routine qui rallume la chaleur intérieure, donne de la stabilité et remet le corps en mouvement.

INFORMATIONS + INSCRIPTIONS

Maia Orsi
07.68.25.73.77
maiaorsi@gmail.com

Centre Lédonien de Yoga
39 rue du commerce, Lons
www.jura-yoga.com