

Yoga pour débutants

Introduction au Yoga Ashtanga (8 Semaines)

Venez apprendre des techniques qui vous apporteront la forme physique, l'énergie, la santé et le calme.



Le yoga ashtanga est une forme de yoga dynamique qui travaille la synchronicité du mouvement et du souffle (vinyasa) pour promouvoir un état d'aise et de sécurité dans le corps. Le cours mettra l'accent sur le relâchement de la tension, la création d'une force interne et les principes de la respiration. Les positions debout, les flexions avant et les torsions seront les exercices utilisés pour promouvoir :

- la détoxification
- la souplesse et la force
- la réduction du stress
- la réceptivité mentale favorisant la clarté de la pensée

Après ce cours, l'étudiant pourra entreprendre avec confiance un cours de niveau 1.

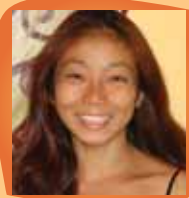
Limite : 16 participants

Prix : 80 \$

(le prix comprend la taxe et la location d'un tapis de yoga)



Julien Gagnon
du 12 avril au 7 juin, 2010
Lundi 19h - 20h30



Sheryl Hoo
du 30 mars au 18 mai, 2010
Mardi 18h - 19h30



Vanessa Salvatore
du 6 avril au 25 mai, 2010
Mardi 19h - 20h30



Jeanne Mudie
du 20 mars au 24 avril, 2010
6 semaines: \$65
Samedi 14h - 15h30

Ashtanga Yoga Montreal

372 Ste-Catherine St. Ouest, Suite 118 (514) 875-9642

www.ashtangamontreal.com