

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.

Prix : 100 \$

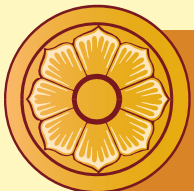
(le prix comprend la taxe et la location d'un tapis de yoga)



Julien Gagnon
du 19 mars au 14 mai, 2012
les lundis du 19:15 - 20:45



Sheryl Hoo
du 27 mars au 15 mai, 2012
les mardis du 18h - 19:30



Ashtanga Yoga Montreal
372 Saint Catherine Street west #118
(514) 875-9642