

Les classes Espace Yoga

INFORMATION GÉNÉRALE

Espace Yoga propose différentes approches Yoga, offrant ainsi à chacun le loisir de choisir celle qui répondra le mieux à son objectif YOGA du moment. Parmi les classes offertes :

- Yoga Découverte
- Hatha Yoga (Introduction)
- Hatha Yoga (Intermédiaire)
- Hatha Yoga (Tous niveaux)
- Kripalu Yoga (Doux)
- Vinyasa Yoga (Avancé)
- Yoga Jeunes (6-12 ans)
- Yoga Étudiants
- Yoga Prénatal
- Yoga Thérapie (Individuel)
- Yoga en Entreprise et en Milieu Scolaire

Une classe de yoga comprend : un temps de détente à l'arrivée, suivi de la pratique des postures statiques et en mouvement accompagnée des exercices respiratoires, pour finalement terminer par une courte relaxation et méditation.

Une séance d'une heure et demie d'enseignement d'un Yoga traditionnel, inspiré de la grande tradition indienne, commentée et expliquée pour une plus saine intégration et compréhension de l'aspect physiologique de notre anatomie humaine.

Quelques conseils :

- Portez des vêtements souples, extensibles et près du corps.
- Aucune chaussure à prévoir, vous serez pieds nus.
- Enlever la montre et les bijoux.
- Évitez de manger juste avant et de boire pendant votre classe Yoga.
- Un tapis Yoga sera nécessaire, lequel est disponible à la vente ici même chez Espace Yoga. (les tapis sont fournis lors des classes découverte).

Laissez-vous inspirer!
NAMASTE!