

Les classes Espace Yoga

HATHA YOGA

Le Hatha Yoga combine une pratique soutenue d'asanas (postures), avec des exercices spécifiques d'attention au souffle et aux sensations physiques. L'intention tend ainsi à ancrer l'Esprit dans l'instant présent, fortifiant le corps tout en augmentant sa flexibilité.

Cette approche ne requiert pas d'être souple pour être suivie. Avec persévérance et régularité, le corps s'ouvre naturellement et se libère de ses résistances. En Hatha, l'emphase n'est pas tant portée sur l'accomplissement optimal des postures que sur la qualité de présence, de détente et d'écoute du corps qui est développé durant la pratique.

La recherche de l'équilibre à tous les niveaux est importante et les résultats qui en découlent sont une meilleure connaissance de soi ainsi qu'une expérience plus centrée, stable et sereine du quotidien.

- **Hatha Yoga (Introduction)** : Apprentissage des postures de bases, des techniques respiratoires et découverte de la philosophie Yoga. Venez découvrir et apprivoiser le Yoga...Wow! C'est le cours d'entrée!
- **Hatha Yoga (Intermédiaire)** : Continuité, prolongement et progression de votre Yoga. Venez vivre dans ce cours le déploiement de votre pratique de base. Maintenant que vous connaissez bien les postures de base, de nouvelles sont introduites à mesure que le rythme, la flexibilité, la force et l'endurance musculaires le permettent. Les possibilités sont infinies dans ce cours...tant de postures à découvrir et de variations à intégrer...bienvenue dans VOTRE Espace Yoga!!
- **Hatha Yoga (Tous niveaux)** : Vous désirez augmenter votre niveau et votre temps de pratique en passant de une à deux classes/semaine? Des classes «tous niveaux» sont placées à l'horaire. Chaque semaine, les classes et les participants peuvent différer. Une énergie renouvelée colore ses séances Yoga. Vous serez entourés de praticiens de tous niveaux ce qui offre aux plus anciens un temps pour approfondir leur pratique et aux nouveaux, l'opportunité de côtoyer des pratiques parfois plus avancées et par le fait même inspirantes et stimulantes. Une classe où une belle collaboration émerge, laissant s'exprimer dans le partage les forces des uns et la volonté des autres. Allez...osez!!