

Les classes Espace Yoga

KRIPALU YOGA (Doux)

Une approche axée sur la concentration et la flexibilité. Le cours consiste d'abord à se recentrer, puis à faire des étirements en douceur, pour évoluer vers des postures mettant l'emphase sur l'alignement, la conscience de la respiration et une acceptation de toutes les sensations physiques. Dans la compassion et le non-jugement, l'élève est encouragé à être conscient du moment présent et à évoluer à son propre rythme, en respectant la réponse de son corps.

L'enseignement essentiel du Kripalu Yoga est la pratique de l'observation de soi sans jugement. C'est ce qu'on appelle «la conscience du témoin». Elle unifie l'esprit, le mental et le corps en faisant prendre conscience de la sagesse innée que le corps dévoile à chaque instant. C'est une approche restauratrice et douce par laquelle vous ressentirez une énergie renouvelée et l'alignement subtil de la posture. Bien-être général assuré!