

Les classes Espace Yoga

VINYASA YOGA (Avancé)

Le Vinyasa Yoga est une pratique dynamique qui vise de façon égale, la stabilité, la force et la souplesse. En concentrant toute l'attention sur le moment présent, il relie chaque posture à la suivante, en un courant continu, ce qui en essence est une manifestation des mouvements subtils de la force vitale appelée Prana.

Le Vinyasa Yoga vous amène vers le juste équilibre entre la force et la souplesse, la légèreté et la densité, le mouvement et l'immobilité. Cette approche nous amène à réaliser la force de l'énergie pranique, intégration qui survient lorsque la respiration et le mouvement ne font qu'un. Le mental est alors libéré et la pratique devient une sorte de méditation en mouvement offrant la clé vers une exploration plus profonde de l'être. Se connaître. Absolument emballant!

Note : Ce cours avancé exige que vous ayez complété minimalement une session de Hatha Yoga Introduction.