

# Les classes Espace Yoga

## YOGA ÉTUDIANTS

Tous les cours à Espace Yoga vous permettront de recevoir l'enseignement traditionnel du Yoga, telle qu'on le pratique en Inde. Permettez à votre Esprit de voyager à travers cette merveilleuse discipline qu'est le Yoga issu de la très sage et ancienne culture Indienne. Ce cours s'adresse aux étudiants et aux jeunes adultes plus particulièrement.

Placez à votre horaire, une classe Yoga et offrez-vous d'aller à la découverte, l'exploration et enfin la connaissance des forces et des faiblesses qui habitent chacun de nous...pour se connaître soi-même! Travaillez force et endurance musculaires, souplesse et amplitude articulaires, équilibre et conscience corporelle, respiration efficace, concentration et alignement subtil de votre posture.

Tout ça dans une ambiance dynamique et un environnement zen!! 😊

Devenez Adeptes de ESPACE YOGA...consultez



ERROR: stackunderflow  
OFFENDING COMMAND: ~

STACK: