

Les classes Espace Yoga

YOGA THÉRAPIE

La classe YOGA THÉRAPIE est une classe diffusée en individuel; l'enseignante et 1 élève exclusivement.

Souvent ces classes permettent une mise à niveau avant de joindre une classe de groupe et ainsi situer spécifiquement le niveau de condition physique.

Mais aussi ces classes offrent, pour qui le corps semble saturé, soit à cause d'une blessure ou d'une fatigue, de récupérer, parfois l'espace d'une session pour ensuite joindre un groupe.

Le YOGA THÉRAPIE c'est surtout, tout simplement, une thérapie profonde que le praticien reçoit de façon interactive, soit en soutien ou en accompagnement dans une phase plus critique de sa condition physique. Le YOGA, dans ces cas plus spécifiques, aide à récupérer, à restaurer le Corps et l'Esprit en permettant une meilleure circulation de l'énergie.

Ce sont bien entendu, des classes qui offrent l'opportunité de progresser plus rapidement dans l'apprentissage des postures, puisque diffusées en individuel. La classe est d'une durée de 1h00 pour un tarif de 45\$, en studio. Offrez-vous ce bienfait! Merveilleux!