



COURS DE YOGA SUR CHAISE ET HATHA YOGA

La pratique sur chaise répond à différents objectifs :

- Mise en mouvement par des postures adaptées
- Travail sur l'allongement du souffle
- Développement de la conscience des sensations par le toucher
- Stimulation énergétique
- Renforcement du lien social par une pratique collective et régulière

<https://le-yoga-dans-la-vie.com>



LUNDI 10H45 (CHAISE) - 12H (HATHA YOGA)
 VENDREDI 09H30 (CHAISE) - 11H (HATHA YOGA)



LES BIENFAITS DU YOGA

Optimisation de la circulation de l'énergie

Ancrage dans le présent

Amélioration du tonus musculaire (mouvements des bras, mains, yeux, visage, ...)

Apaisement de la respiration et de l'état émotionnel

Renforcement de l'attention et de la mémoire

Parce qu'il n'y pas un Yoga pour tous, mais un Yoga pour chacun. Toute personne peut prétendre pratiquer selon ses propres possibilités.

FORMULE SOUPLE

Tarif au cours (10 €) ou au carnet (90€ pour 10 cours) utilisable toute l'année pour tous les cours

Le Chemin Vert, 10 rue Saint Jacques 13006 Marseille

METRO: Préfecture -**TRAM**: Dragon-Rome