

YOGA

Sylvie Robe, diplômée de l'Ecole Française de Yoga

Par un travail sur le corps et le souffle constitué de postures et d'exercices respiratoires, le yoga nous invite à relier corps et esprit, à calmer le mental afin de pouvoir « se poser en soi-même ».

Par l'attention portée au geste et au souffle, par la pratique de mouvements, d'enchaînements et de postures rythmés par les temps de la respiration, les sensations s'affinent permettant d'ouvrir un espace intérieur qui soit un espace d'accueil et de présence au monde.

Ce temps de pratique s'adresse autant aux débutants qu'aux personnes ayant une pratique régulière.

Venir avec une tenue confortable permettant une grande liberté de mouvements.

Sylvie ROBE
Diplômée de l'école Française de yoga

Jour horaire : le jeudi 12h30 / 13h45

