



première
Ligne

ESPACEFORME

1/ CE QUE C'EST

Le yoga est une méthode associant enchaînements de **postures, d'étirements et d'équilibres** axés sur la **concentration** et sur la **respiration**, en cours collectifs. C'est une pratique qui enseigne la maîtrise du corps et de l'esprit au moyen d'exercices physiques

2/ CE QUE CA APPORTE

- Faire le vide et se détendre et évacuer les tensions. Retrouver sérénité et équilibre
 - Détente musculaire : étire et tonifie les muscles
 - Amélioration de l'état de santé général

3/ POUR QUI ?

Accessible à tous, car la pratique du yoga ne réclame pas de compétences particulières

Recommandé à tous les stressés

Pour les sportifs cherchant un moyen d'améliorer leurs résultats