

BIEN-ÊTRE

Saison 2022-2023



CHARTON Nathalie



Salle danse MJC



Mercredi de 9h45 à 11h15



265€ + 5€ pour les non villefranchois



Enseignement dans la tradition de Krishnamacharya et de son fils Desikachar.

Cet enseignement est basé sur le principe que le yoga doit s'adapter à chaque personne et non l'inverse. Le respect de l'élève est au centre de cet enseignement.

Yoga signifie être en lien, se relier. Par sa pratique, il permet :

- De prendre conscience de sa respiration, ce qui apporte énergie et détente,
- De prendre conscience de son corps : se tonifier, s'assouplir, s'entretenir, relâcher les tensions
- De se libérer des préoccupations de la vie quotidienne

Durant la séance de yoga, je vais chercher l'harmonie entre mon corps, mon mental et ma respiration.

Dans quel but ?

- Le bien-être physique et mental que je ressens sur mon tapis aura des répercussions dans ma vie quotidienne.
- Par le contrôle de ma respiration, je serai à même de mieux gérer les situations difficiles, le stress, les émotions.
- En dirigeant mon mental, je saurai mieux contrôler mes pensées en me focalisant sur des choses positives, relativiser, vivre dans l'instant présent.

Pour qui ?

Le yoga est ouvert à tous, il n'y a pas d'âge pour le pratiquer. Débutants et pratiquants confirmés trouveront leur place, ensemble, dans une ambiance d'écoute et de respect.

