

## YOGA AVEC OLIVIA HILAIRE

A partir du lundi 30 septembre 2019

Où : Espace Jardin de Madame

Centre Culturel d'Oppède

Quand : les lundis matins

et pendant les vacances scolaires

9h15-10h30 OU 10h15-11h30 : merci de réserver votre créneau auprès d'Olivia; on choisira le créneau le plus demandé



Le yoga transmis par Desikachar dans la tradition de Madras est un yoga d'adaptation (viniyoga) qui permet à chacun(e) de trouver, en fonction de son âge et de son état de santé, un équilibre dans la posture et le contrôle du souffle afin d'aligner corps et mental.

Grâce à un enchaînement fluide de postures en dynamique et en statique, nous apprenons à écouter notre corps, à synchroniser le mouvement et la respiration pour mieux se connecter à son intériorité. Apaiser ainsi le mental permet de gagner en confiance et en sérénité.

Mieux gérer ses émotions permet de mieux s'adapter aux situations de la vie quotidienne.

Les séances se terminent toujours par un temps de relaxation et de méditation.

Séance d'essai offerte! N'hésitez pas à venir essayer :-)



Au plaisir de vous retrouver sur les tapis!



Infos tarifs, inscriptions et réservations:

[associationfleursdeyoga@gmail.com](mailto:associationfleursdeyoga@gmail.com)

06 45 64 83 02