

SUNDAYOGA

Cours de perfectionnement ouvert à toutes les personnes ayant une pratique hebdomadaire régulière désirant approfondir celle-ci. Cours en 2 parties. Vous serez libre de faire les 2h ou 1h de cours,

1ere partie : Arrivées des pratiquants dès 9h nous amènerons le calme, la concentration avec la **méditation et pranayama**

Début de la pratique : **Hatha Yoga**, alignement correction asanas, retour méditatif calme et silencieux.

2eme partie : Retour vers un **pranayama** plus intense **Vinyasa flow** asanas - travail des inversions et peak pose technique, challenge. Fin de la séance dans le calme et le silence et réponses aux questions individuelles.

Nous utiliserons des accessoires tels que le mur, le hamac, la chaise, la barre, la sangle... pour aider à trouver l'alignement dans divers types d'Asanas, qu'ils soient axés sur la force, la souplesse, l'équilibre ou l'inversion . Les accessoires seront plus proposés en 2eme partie

SUR INSCRIPTION 079 690 98 46 (Paiement sur place)

Tarif : 40.-. Le cours de 2h

Membre abo 12-40 : 38,- 12-60 : : 32.-

Tarif : 28.- le cours pour 1h

Membre abo 3-10 : 25.- 6-15 : 23.-