YOGA RESSOURCE

Apprendre à danser sous la pluie

Et si le yoga devenait une ressource pour mieux vivre au quotidien ?

Un yoga santé qui puise dans toute la richesse du yoga traditionnel pour renforcer le corps, cultiver le bien-être, retrouver l'équilibre *et apprendre à danser sous la pluie.*

Un enseignement traditionnel, progressif et adapté aux possibilités de chacun.

Le yoga, une ressource pour le corps et l'esprit.

Respirez, bougez, ressentez...
et dansez sous la pluie !



COURS COLLECTIFS • COURS PRIVÉS EN PETIT GROUPE • COURS INDIVIDUELS

Le yoga, à votre rythme

À travers le Viniyoga, une approche traditionnelle du yoga,
je vous accompagne pour :

Prendre soin de votre corps

Renforcer et étirer en douceur et en profondeur

Cultiver votre respiration

pour apaiser le mental et retrouver l'équilibre

Développer vos ressources intérieures

pour vivre avec plus de sérénité au quotidien

Le Viniyoga, une pédagogie adaptée à chacun

Le Viniyoga est une approche traditionnelle formulée par Sri Krishnamacharya et développée notamment par son fils T.K.V. Desikachar. Son principe essentiel est d'adapter le yoga à chaque personne, et non l'inverse. Les postures, la respiration et les autres, techniques sont ajustées aux besoins, aux possibilités et à l'évolution de chacun, dans une pratique progressive et respectueuse.

LES COURS YOGA RESSOURCE

COURS COLLECTIFS
Des séances accessibles à tous, dans une ambiance bienveillante.

COURS PRIVÉS EN PETIT GROUPE
Pour partager les bienfaits du yoga à quelques-uns, à votre rythme.

COURS INDIVIDUELS
Un accompagnement personnalisé, adapté à vos besoins et objectifs.

Offrez-vous un temps pour vous, respirez, bougez, ressentez...
et dansez sous la pluie !

Séances d'essai possibles

FORS (79230)
Niort et alentours

06 32 84 71 78
yogaressource@outlook.com

www.yogaressource.fr