

YOGA DÉBUTANT



Ouvert à tous, ce cours s'adresse aux personnes souhaitant bien comprendre les principes de bases de l'enseignement Viniyoga. Accent mis sur la respiration, le rapport entre le corps et l'esprit, le développement de la concentration mentale et l'introduction aux postures de base. De plus, la base de la philosophie des yoga-sûtra y est proposée. Idéal pour apprendre à se détendre et se libérer du stress. Trouver l'équilibre entre action et détente.

YOGA DEUX



Pour ceux et celles qui veulent continuer leurs pratiques en expérimentant d'autres aspects des postures et de la philosophie de Patanjali. Allez plus loin dans la découverte des âsana et du prânâyâma pour réaliser le lien étroit entre le corps et l'esprit. Les postures apprises dans le cours précédent seront approfondies. Postures d'équilibre, de torsions, de flexions avant et arrière, ainsi que les postures assises et inversées seront au programme.

YOGA AVANCÉ



Ce cours est destiné aux personnes qui pratiquent et qui sont en bonne forme physique. Pour les mordus qui aiment bouger tout en respectant l'approche Viniyoga. On y apprend des postures de yoga plus avancées en prenant conscience de l'alignement du corps pour approfondir chaque posture. On explore et maintient les postures en statique pour améliorer soit l'équilibre, la force ou la souplesse du corps et du mental. Des salutations au soleil y sont presque toujours intégrées.

YOGA DOUCEUR



Pour ceux qui préfèrent pratiquer de façon douce ou se faire un cadeau de détente chaque semaine. Ce cours est propice lors des périodes de votre vie où il y a un creux énergétique pour agir comme un baume sur votre système nerveux central et favoriser une activation du système immunitaire. Lors de ce cours, une attention est portée sur les articulations et les variations pour gagner plus en vitalité dans le respect de ce qui est dans le moment présent. Un yoga fait dans une optique de méditation en mouvement.