

Vous voulez débiter le YOGA mais ne savez pas par où commencer? Ou encore aimeriez débiter dans une classe plus exigeante mais n'avez aucune base? J'ai pensé a une belle façon de vous accompagner.



**Cours 1 : Qu'est-ce que le yoga?
Que signifie le mot yoga?
Quelle aide peut nous apporter le yoga?
Quel sont les cadeaux du yoga ?
Avec séance et relaxation. Durée 1h15**

Cours 2 : Définition et particularité de l'approche Viniyoga.

« L'esprit de Viniyoga, c'est partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne servent à rien. Il est important de tenir compte de nos aspirations et de nos besoins. »

Avec séance et relaxation. Durée 1h15

Cours 3 : La respiration tout ce qu'il faut savoir!

Avec séance, exercice respiratoire et relaxation. Durée 1h15

À écouter quand bon vous semble! Prix : 50\$

Contactez-moi : 514-356-YOGA (9642)

viniyoga@lilychampagne.com