



La forme traditionnelle de yoga la plus pratiquée en Occident. Il signifie le "yoga de la force" et utilise de nombreuses techniques : asanas (postures), pranayamas (techniques de respirations), mantras (chants), shatkriyas et shatkramas (techniques de nettoyages) et différentes méditations. Idéal pour débiter.

Intensité : ♦♦☆☆

Yoga créatif et dynamique, fortement apprécié pour sa fluidité et son rythme. Comme une danse, notre souffle accompagne notre mouvement et relie toutes nos actions.

Nous explorons toutes les capacités du corps créant comme une méditation en mouvement.

Intensité : ♦♦♦☆

Le Hatha flow est à mi-chemin entre le hatha et le vinyasa ; plus fluide que le premier, et plus doux que le dernier.

Pratique énergisante adaptée à tous les niveaux, liant des asanas (postures) statiques à un flow (enchaînements ou séquences plus dynamiques)

Intensité : ♦♦☆☆

LUNDI

10H30-11h45

Hatha yoga

JEUDI

18H15-19h30

Vinyasa yoga

JEUDI

19h45-21H00

Hatha flow

