



HATHA YOGA

ASANAS – PRANAYAMA - RELAXATION

Etire et protège votre colonne vertébrale • Apporte harmonie à la vie

Stabilise la pression artérielle • Calme le système nerveux

Augmente le flux sanguin • Augmente la concentration

Améliore le métabolisme • Aide à bien dormir

Augmente l'immunité • Soulage la pression

Améliore la posture • Rend plus heureux

Renforce vos os • Aide à la relaxation

Rend souple • Libère le stress

Garde les muscles forts • Améliore la mémoire

Améliore la fréquence cardiaque • Améliore nos réactions

Prévient les problèmes d'articulations • Aide à stabiliser votre poids

Benefits of Yoga

INFORMATIONS:

Angélique:
07.64.23.71.66

INFORMATIONS DIVERSES :

Prévoir un coussin et un plaid pour la relaxation.

Cours à domicile
Individuels ou collectifs

Ancienne Ecole de Plaisance

MATIN :

Samedi de 9h00 à 10h30.

APRES-MIDI :

Mardi de 15h00 à 16h30.

Mercredi de 14h30 à 16h00.

SOIREE :

Jedi de 18h30 à 20h00.

Angélique pratique le Hatha Yoga depuis 13 ans.

Elle a été initiée, durant plusieurs mois, par Angelo Elephanté professeur (Élève de Swami Vishnudevananda) à Gokarna, Karnataka Inde.

Elle effectue régulièrement des stages de perfectionnement en Inde et en France

Elle enrichie aussi sa pratique et sa connaissance sur le Hatha Yoga par l'étude de divers traités (Yoga Bihar School /Hatha Yoga Pradipika...) et écrits de grands maîtres Yogis Indiens.