



« Le Yoga ne vise pas l'amélioration de soi; il vise l'acceptation de soi. »

GURMUKH KAUR KHALSA

Le Yoga Kripalu (pratique de Hatha Yoga) nous incite à observer notre énergie maintenant et à ajuster notre séance en fonction de notre corps physique et notre état intérieur. Bref, c'est l'écoute de soi qui est toujours à revisiter en fonction du moment présent.

COURS OFFERTS SUR DEMANDE :

Approches personnalisées 1 à 1, 2-3 ou 4 personnes

Vous pouvez créer votre propre cours en nommant vos tensions physiques et en ciblant une thématique particulière : détente, énergie, digestion, enracinement, calme mental, alignement, confiance, force, plein air, etc. Soyez créatifs ! Le Yoga est accessible à tous et ce, même si vous n'en avez jamais fait.

Yoga Prénatal

C'est l'occasion de connecter avec soi et avec bébé dans un espace sécuritaire. Mouvement conscient selon l'énergie du trimestre, respiration douce et postures en soutien vous seront proposés. Un vrai cadeau à s'offrir pour future maman et bébé!

COURS DE GROUPES (INSCRIPTION À LA CARTE OU À LA SESSION) :

Du 15 janvier au 26 mars 2024

- Lundi de 16 h 30 à 17h45 et de 18 h à 19 h 15 à La Baie, au studio chez Sylouette, 361 rue Albert, La Baie, G7B 3L5.

- Mardi de 18 h 30 à 20 h à St-Félix-d'Otis, au Chalet des Loisirs, 494 rue principale, G0V 1M0.

Présence à soi

Un temps d'arrêt avec vous sur le tapis pour renforcer votre corps, l'assouplir, le sortir de sa zone de confort dans un espace d'accueil et de compassion. Un temps pour respirer, relâcher, observer, sentir et permettre... Dans une approche active méditative, vous pourrez vous prioriser!

Pour vous inscrire, communiquez avec Jessica au 514-821-1370 ou via l'adresse courriel suivante: jessica_lecomte@hotmail.com