



« 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.

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 en avez jamais fait.

**Yoga Prénatal et maman-bébé:**

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 maman et bébé!

INSCRIPTION À LA CARTE OU À LA SESSION POSSIBLE:

**Cours de groupe du 9 septembre 2024 au 13 mai 2025 :**

**Lundi 16h30-17h45 ou 18h-19h15**

**\* La Baie : au studio chez Sylouette, 361 rue Albert La Baie, G7B3L5 :**

**Mardi 18h-20h**

**\*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: [jessicabeaulieulecomte@gmail.com](mailto:jessicabeaulieulecomte@gmail.com)**