



« 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 :

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!

Saison estivale :

Cours en plein air aux Paysans du Fjord (341 vieux chemin, St-Félix-d'Otis)

De 10h30 à 11h45

Dimanche 23 juin

Dimanche 14 juillet

Dimanche 28 juillet

Dimanche 4 août

Dimanche 25 août

Apportez tapis, bouteille d'eau, protection solaire et chasse-moustique, en cas de grosse pluie, l'évènement est annulé.

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 un cours privé, sur Terre ou sur planche à pagaie, communiquez avec Jessica au 514-821-1370 ou via l'adresse courriel suivante: jessica_lecomte@hotmail.com