

Cours de yoga et méditation avec Anne-Marie Laval

Reprise des cours le 02 Octobre.

Hatha Yoga : MARDI 18H (Niv I) & MARDI 19H30 (Niv II)



LIBÉRER LE STRESS – APAISER LE MENTAL – RÉGÉNÉRER LE CORPS

Exercices de respiration, postures de base et méditation vous permettront de découvrir les bienfaits du yoga pour votre corps et votre mental.

POUR QUI ?

Niv I : s'adresse à toute personne n'ayant aucune expérience en yoga et méditation

Niv II : s'adresse aux personnes déjà initiées désirant pratiquer le hatha yoga dans l'énergie du groupe

Yoga Relax : MERCREDI 18H



DÉVELOPPER L'HARMONIE ET L'ÉQUILIBRE - LIBÉRER LES TENSIONS ET SE DÉTENDRE.

Basé sur le hatha yoga, ces séances de yoga relax permettent de vous recentrer, vous ancrer et libérer les émotions.

Les postures sont simples et faciles à réaliser. Elles apportent détente et relaxation par des étirements en douceur au rythme de la respiration.

POUR QUI ? Les personnes qui veulent apprendre à se relaxer et qui ne recherche pas un cours physique.

Méditation et Yoga Nidra : MERCREDI 19H30



LIBÉRER LE STRESS – RETROUVEZ LE SOMMEIL – GÉRER LES ÉMOTIONS.

Le yoga nidra se pratique au sol, en posture de Shavasana (allongé sur le sol).

Il développe la capacité à lâcher prise et procure une détente profonde. Il est reconnu comme une solution efficace contre les insomnies.

Une fois allongé, progressivement vous êtes amené à la frontière de l'endormissement dans un sommeil dit conscient.

Renseignements : Anne-Marie Laval 0472 654 288 – info@amlayoga.be – www.amlayoga.be