

# Terre de Yoga



Crédit : Terre de yoga\_1 (DR)

## Infos pratiques

Catégorie : A faire

# Description

Le Hatha yoga, est un yoga thérapeutique qui s'adapte aux possibilités de chacun. L'art postural dans le cours est d'inspiration BKS Iyengar, Ray Long, André Van Lysebeth. Les postures sont en yoga des soins pour le corps et l'esprit. Elles nous permettent de nous réconcilier avec notre corps et avec la vie. Le pranayama est l'art de respirer l'énergie vitale qui nous entoure. Cette technique vise à se ressourcer, à fortifier notre corps, ainsi qu'à apaiser le mouvement des pensées. La relaxation vise à dissiper nos tensions et nos émotions négatives. Enfin la méditation est l'art de vivre en pleine conscience en s'enracinant dans l'instant présent. La séance dure 1h30. Les cours ont lieu tous les vendredis de 18h30 à 20h00 et de 20h30 à 22h00. Le 1er cours est gratuit et sans engagement. Les cours ont lieu à Guenrouet (44) 10, La Gicquelais Suivre le panneau 'Sophrologue'.



# Toutes les informations pratiques

## Contact

44530 GUENROUET

[alainlalouf@yahoo.fr](mailto:alainlalouf@yahoo.fr)

<http://terre-de-yoga.jimdo.com>