Il n'y pas d'âge pour commencer le Yoga !

Le yoga est un sport qui bénéficie de nombreux bienfaits.

Grâce à l'enchaînement de postures, il est par exemple possible de travailler le renforcement musculaire, mais également sa souplesse.

Le yoga permet par ailleurs de travailler sur la respiration : élément central de la détente musculaire et de la relaxation

Les cours se déroulent en quatre temps : une courte méditation, un échauffement pour préparer l'organisme à la séance, les postures et pour terminer une relaxation.

La pratique du yoga ne demande pas beaucoup de matériel, un tapis, une petite couverture et si vous le souhaitez deux briques et une sangle.

Pour éprouver les bienfaits du Yoga, il ne vous reste plus qu'à venir dérouler votre tapis lors des cours de Yoga dispensés par Patricia STURM et proposés le lundi soir de 18h30 à 20h à la salle polyvalente de Touffreville la Corbeline sauf pendant les vacances scolaires

Vous pouvez venir faire un cours de découverte et me contacter par téléphone au 06.33.2624.17.

Namasté