

Le Yoga

L'enseignement du yoga proposé s'inspire d'une tradition authentique et qui respecte la personne, ses aspirations, ses besoins et sa culture dans la lignée de l'enseignement de T.K.V. Desikachar.

Il s'agit d'une pratique accessible à tous, qui ne recherche pas la performance et qui s'adapte à la personne.

La séance, d'une durée de 1h15, comporte des pratiques posturales, respiratoires et méditatives, issues du Hatha Yoga, qui visent à préserver ou à améliorer l'équilibre, la santé et les facultés d'attention afin d'harmoniser la relation au corps et au souffle.

La pratique progressive et un effort juste associé à la détente améliorent la souplesse et la tonicité corporelle, l'ampleur et la subtilité du souffle et conduisent à vivre avec davantage de conscience.

L'enseignant : Luca Signor, membre affilié à l'Institut Français de Yoga (IFY).
Formation à l'enseignement du yoga sur 5 ans sous la supervision de Béatrice Viard.

Pour plus des renseignements sur le yoga enseignée et sur l'historique de l'IFY vous pouvez visiter le sites web suivants :

<https://www.ify.fr/le-yoga-enseigne/yoga-en-quelques-mots/>

<https://www.ify.fr/institut/qui-sommes-nous/>