



la voie du coeur
Y O G A

Kundalini Yoga C'est la reprise !

Venez découvrir les bienfaits des postures dynamiques, de la relaxation et de la méditation.
Premier cours gratuit et sans engagement !



Fargues St Hilaire - Bassens - Lignan de Bordeaux

patriciapriat.fr



Le lundi à 19h à la salle des Fêtes de LOUPES
A partir du Lundi 8 janvier 2024

Le yoga, un puissant remède contre le stress

Le yoga, en combinant les postures, permet d'harmoniser le travail du corps, du souffle et du mental, ce qui permet de se concentrer sur le moment présent. Si pour beaucoup le yoga est pratiqué avant tout comme une forme d'exercice physique, c'est aussi une science du bien-être qui allie santé du corps et de l'esprit.

Le yoga contribue à atteindre une plus grande sérénité. Il nous apprend à **ne pas lutter inutilement contre des choses qu'on ne peut pas changer**, à prendre de la hauteur, du recul et à mieux affronter les épreuves de la vie quotidienne qui génèrent des situations de stress. De façon assez concrète, le yoga améliore notre posture et notre état mental et invite à une respiration profonde et régulière en lui redonnant sa place, quand le stress tend au contraire à générer une respiration courte et superficielle. Les exercices de respiration (pranayama) vont apporter détente musculaire, réduction des tensions, apaisement de l'esprit.

Il est accessible à tous, quel que soit votre âge, votre état de santé.

Le premier cours est un cours d'essai gratuit et sans engagement.

Basé sur une pratique corporelle (utilisation de postures statiques et dynamiques), respiratoire (par des techniques variées et sophistiquées) et intégrant la relaxation, la méditation (chantée avec mantra ou silencieuse). Venez faire l'expérience...

Pour tout renseignement, **Patricia PRIAT- Yoga La Voie du Cœur**, Tél. : 06 71 18 42 62
ou hello@patriciapriat.fr ou site web : <https://patriciapriat.fr/>