



ESPACE YOGA SANTÉ

ANCIENNE ABBAYE DE SOLEILMONT

1ÈRE ÉDITION « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

Atelier : Hata-Yoga

Instructeur : Thomas

Heure : 14h30 à 15h45

Je vous accompagne à travers une pratique de Hatha yoga basée sur la respiration, notre élément fondamental qui nourrit notre corps à chaque instant qui passe !

Ensuite, vient La posture qui travaille principalement sur l'étirement et l'allongement des fibres et des muscles !

Puis, on se focalise sur la conscience interne, qui amène à plus de concentration et qui peut nous libérer dans une pratique quotidienne.