

HATHA - YOGA



MICHELLE WAHLER
YOGA - NATUROPATHIE - RÉFLEXOLOGIE

VENEZ TROUVER L'HARMONIE ENTRE
LE CORPS, LES ÉMOTIONS ET LE MENTAL.

COURS TOUS NIVEAUX
Groupe / Individuel
Particulier / Entreprise

michellewahler.com

VENEZ TROUVER L'HARMONIE ENTRE LE CORPS, LES ÉMOTIONS ET LE MENTAL

La pratique du yoga va bien au-delà du simple exercice corporel, elle implique à la fois le corps physique et le corps énergétique.

Le Hatha Yoga Natha est une technique de yoga ancestrale qui au travers de la pratique de postures (asanas) associée à des exercices de respiration (pranayama), ainsi que des concentrations et des visualisations (dharana) et de la relaxation (dhyana) cherche à trouver l'harmonie entre le corps, les émotions et le mental.

La pratique régulière du yoga va permettre de développer une sensation de bien-être, une meilleure estime de soi, va aider à calmer le mental, à lutter contre le stress, à soulager les tensions au niveau du dos, à défatiguer le corps et l'esprit, va permettre de gagner en mobilité et d'être plus à l'aise dans son quotidien avec une plus grande souplesse.

HATHA YOGA COURS TOUS NIVEAUX

TARIFS

Cours collectifs : 15€ / h

Cours individuels : 50€ / h

Entreprises et associations : nous consulter

INFORMATIONS

06 25 27 10 85

info@michellewahler.com



MICHELLE WAHLER
YOGA - NATUROPATHIE - RÉFLEXOLOGIE

michellewahler.com