



yog-energie
Nolwenn

HATHA YOGA

LE YOGA QUE JE PROPOSE EST À DESTINATION DES PERSONNES DÉBUTANTES

QUE VOUS SOYEZ SOUPLE OU NON, SPORTIF OU NON, QUELQUE SOIT VOTRE ÂGE : LES BÉNÉFICES DU YOGA SONT DÉDIÉS À TOUS !

FORMÉE AUX STYLES HATHA ET ASHTANGA ET AYANT UNE EXPÉRIENCE DANS LE YOGA NIDRA, LA MÉDITATION ET LES THÉRAPIES ÉNERGÉTIQUES; C'EST UN MÉLANGE DE CES DIFFÉRENTES APPROCHES QUE J'AIMERAI VOUS FAIRE DÉCOUVRIR.

LES OBJECTIFS PRINCIPAUX D'UNE SÉANCE DE YOGA SONT L'APAISEMENT PHYSIQUE ET MENTAL ET L'HARMONISATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT. POUR Y PARVENIR NOUS PRATIQUERONS DES EXERCICES POSTURAUX (ASANAS) ET RESPIRATOIRES (PRANAYAMA) QUI FAVORISERONT LE RECENTRAGE SUR SOI, LA CONCENTRATION, L'ÉVEIL DE LA SENSIBILITÉ CORPORELLE, LE LÂCHER-PRISE ET LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE VITALE.

Je suis Nolwenn, certifiée Professeur de Yoga par l'école Shiva Yoga Peeth en Inde et thérapeute énergétique depuis 8 ans.

www.yog-energie.fr