

YOGA

VINIYOGA - RELAXATION - MÉDITATION GUIDÉE

Le yoga est une pratique corporelle traditionnelle et ancestrale indienne.

En Inde, traditionnellement, le yoga s'enseigne de maître à disciple dans une relation en duo qui permet un enseignement précis et adapté aux capacités et au rythme de l'élève.

VINIYOGA , peut se traduire en sanscrit comme **l'art d'adapter le yoga** .

La voie spécifique du Viniyoga est pertinente dans une relation privilégiée.

Chaque séance est personnalisée : les postures, les exercices de respirations, les propositions de relaxation et de méditations vont être pensées et proposées selon les besoins de la personne en fonction de ses états physiques, mentaux et émotionnels du moment.

UNE SÉANCE DE VINIYOGA PEUT VOUS APPORTER :

- Dans un premier temps, un dégagement des tensions corporelles, et mentales accumulées dans le corps.
- Un assouplissement du corps et de l'esprit.
- Une circulation plus fluide de l'énergie en vous.
- L'augmentation de la pleine conscience dans vos mouvements et vos actions quotidiennes.
- Une conscience plus affinée et éveillée de vous même, de votre environnement.
- Une harmonisation entre votre corps et votre esprit, un sentiment intime d'unité intérieure.
- Une détente profonde et davantage de paix intérieure.
- Une attention privilégiée et un enseignement adapté à votre personne.

Les séances peuvent se pratiquer à l'extérieure dans la nature si le temps et la température le permettent. La nature renforcera les bienfaits de la séance.

SÉANCES INDIVIDUELLES:

- « **ASANAS** » Pratique des **postures corporelles et techniques de respiration**
Durée : **1h00** Tarif : **50 euros**
- « **NIDRA** » Pratique des **postures corporelles et relaxation**
Durée : **1h30** Tarif : **65 euros**
- « **DHYANA** » Pratique des **postures corporelles et méditation**
Durée : **1h30** Tarif : **65 euros**
- « **JYOTI** » **Relaxation guidée et massage de la tête et Kansu**
Durée : **1h30** Tarif : **70,00**

SÉANCE de GROUPE :

- « **GUNA** » Pratique des **postures et relaxation guidée**
Durée : **1h30** Tarif : **70 euros par groupe**