

VENDREDI 19H15
YOGA RESPIRATION MEDITATION



Séance de respirations, de relaxation profonde et de yoga nidra (yoga du sommeil)
Ces séances permettent d'apaiser le système nerveux, de se détendre, d'apprendre à respirer, à dénouer les nœuds d'ordre physique, émotionnel et mental et à retrouver une qualité de sommeil.
Elles sont fortement conseillées pour toutes personnes désireuses d'apprendre à respirer et à dormir.
Elles favorisent la quiétude, un état de sérénité et d'unité intérieure.



www.natha-yoga-azur.com Tél. 06.84.49.96.22

NATHA YOGA AZUR GOBABYGYM



Une adresse de plaisirs à Antibes

www.natha-yoga-azur.com Tél. 06.84.49.96.22

LUNDI 19H15
YOGA DYNAMIQUE



Yoga dynamique, yoga d'endurance en statique et dynamique avec des enchaînements posturaux et relaxation.

25 minutes de respiration et de détente profonde avant d'enchaîner une série de postures dynamiques avec pour objectif dynamiser, muscler et assouplir la colonne vertébrale. 25 minutes avec des pauses de récupération.

Forte élimination des toxines.

Et pour finir 10 minutes de relaxation, de vide, de silence.

CONTACTS INSCRIPTIONS NATHA YOGA AZUR

Un cours d'essai gratuit

Christian MAGNISSALIS
Tél.: 06 84 49 96 22
nathayogaazur@gmail.com

www.natha-yoga-azur.com Tél. 06.84.49.96.22

MERCREDI 19H15 SANTE DU DOS
YOGA ACCESSOIRES YOGA DUO



Séance de yoga à la fois posturale et respiratoire pratiquée individuellement parfois en duo et avec des accessoires ballons et sangles.

LE YOGA AVEC DES ACCESSOIRES

Les accessoires permettent d'améliorer à la fois les étirements, la musculation, la souplesse, l'équilibre, les ancrages mais aussi l'endurance physique et mentale.

Les accessoires sont très utiles pour ressentir les effets de la posture dans le confort de l'effort.

Ils permettent de franchir des paliers.

LE YOGA DUO

Après avoir travaillé individuellement une posture, les pratiquants se mettent à deux, parfois à trois pour améliorer le travail postural et d'équilibre.

Le YOGA DUO permet d'accentuer les sensations d'alignement et d'étirements intenses de toute la colonne vertébrale, de corriger les déséquilibres, de muscler le corps et de dénouer les blocages, les tensions neuro-musculaires, énergétiques grâce au touché à l'aide d'étirement, de jeux d'équilibre ou de massage sur des zones sensibles.

Ce travail accompli à la fois dans le silence, la convivialité, le rire et la synchronisation de deux souffles, intensifie beaucoup la concentration, l'observation, la sensation du touché, la relaxation et développe une meilleure appréhension de notre corps.