

Yoga Samadhi

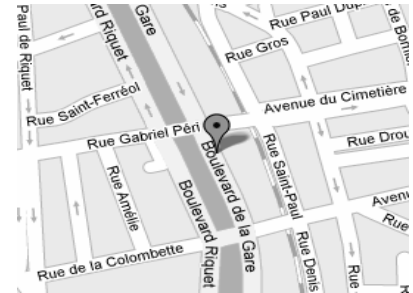
Cours de Yoga à Toulouse

(Inspiré de la méthode Iyengar)

*Assouplissement, Etirement,
Renforcement musculaire
et Détente*

L'enseignement du yoga selon la méthode Iyengar est basé sur la pratique approfondie des postures. Cet enseignement est précis et se caractérise par :

- *l'attention portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace,*
- *l'organisation des postures en séquences,*
- *l'emploi de supports (sangles, briques, couvertures...).*



Cours de yoga à Toulouse (centre ville)
Au 34, Boulevard de la Gare à Toulouse
06 09 80 06 08