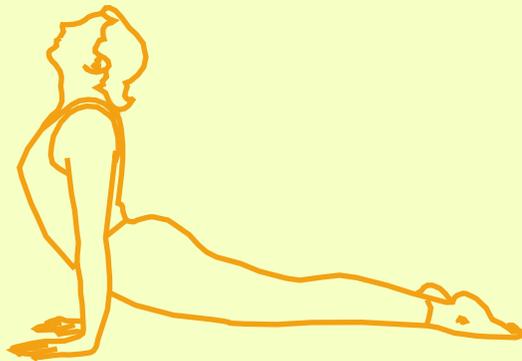


Y

O

G

A



# IYENGAR

Jeudi 12H30 - 13H45 (débutants)

Discipline millénaire indienne, le yoga permet de développer l'équilibre du corps et de l'esprit, la coordination et la souplesse.

Les asanas, ou postures, permettent de renforcer, d'assouplir, de tonifier et de purifier le corps tout en respectant ses limites. Ils soulagent particulièrement les maux du dos, aident au bon fonctionnement de tous les organes, améliorent la digestion et la circulation sanguine. Les postures procurent aussi une grande détente. Elles chassent les tensions et la fatigue, créant ainsi les conditions nécessaires pour une excellente relaxation. Elles permettent de prendre conscience de son corps et de ses propres limites.

Le pranayama est l'art d'allonger et de contrôler le souffle. Il augmente la vitalité, équilibre l'esprit et améliore la concentration.

Par ce travail sur le corps et l'esprit, le yoga facilite un retour en soi et sur soi, qui aide à lutter contre la dispersion de l'esprit et de l'être.

## CONTACT

Sandra Hebler  
professeure certifiée Iyengar Yoga  
Tél. 079/351 23 71  
sandrahebler@gmail.com

PRIX : trimestre été  
Carte 1x 10 cours 230 / 190 \*  
\* étudiants, chômeurs, avs

