



ALVA

YOGA



Qu'est-ce que le Yoga ?

Le yoga est un ensemble de méthodes à fin d'harmonisation et d'équilibrage de soi.

Il comprend plusieurs branches qui contribuent à l'épanouissement des différents plans de l'être humain : physique, énergétique, mental, spirituel.

Les différents yogas tels que nous les connaissons aujourd'hui trouvent leur source en Inde. Transmis jusqu'à nous, aujourd'hui ils sont pratiqués sous plusieurs formes d'écoles mettant l'accent sur tel chemin plutôt que tel autre.

Notre pratique s'appuiera sur un travail physique (adapté à la mesure des possibilités de chacun), énergétique, et méditatif cherchant à développer les capacités d'intériorisation de la conscience.

Initiation et approfondissement de la sensation de repos en soi, toute personne à partir de 12 ans environ, débutante ou avancée, séances pratiques de postures, respirations, relaxations, concentration, méditation, avec un professeur.

Contact :

Secrétariat: 05.63.29.13.60

Horaires et lieux d'entraînement :

Jeudi : De 16 h 30 à 18 h 00

Et de 18 h 30 à 20 h 00

Et jeudi matin à confirmer



29, Avenue de Bordeaux - 82400 Valence d'Agen
Tél. 05.63.29.13.60 - Email : a.l.v.a-82@wanadoo.fr
Site: <https://alva2rives.fr>