

Yoga Iyengar®

Pour une harmonie du corps et de l'esprit



Et si vous pratiquiez le yoga dans un cadre privilégié pour :

- Réduire votre stress et vivre plus sereinement.
- Améliorer votre force et votre souplesse.
- Diminuer les douleurs physiques.
 - Améliorer votre concentration.
 - Améliorer votre respiration et votre souffle.
- Vous donner confiance en vous.

Gisèle Jacq

Diplômée de l'institut Ramamani
Iyengar Memorial Yoga
à Pune (Inde)

CONTACT

g.jacq@neuf.fr
06 64 76 92 32
Marcy l'Étoile
Près du parc de
Lacroix-Laval



Cours de Yoga en petits groupes

Séances de méditation

L'apprentissage s'effectue par niveaux.



Chaque séance se déroule dans le respect de l'anatomie et la physiologie du corps humain.

La pratique s'adapte aux problèmes particuliers de chacun grâce à des matériels spécifiques.

Une meilleure concentration

En pratiquant les postures avec précision, l'élève intériorise et stabilise sa force mentale.



Une meilleure santé physique et psychologique

En agissant sur des zones spécifiques, les postures développent un corps fin, agile et puissant, embellissent la peau et les formes corporelles.



Une ouverture aux autres et au monde

La pratique du yoga affine l'intelligence et conduit vers la tolérance.