

Le yoga est accessible à tous !

Cette discipline consiste en un ensemble structuré par un système composé d'exercices dans lesquels forment aussi bien les mouvements et positions du corps, que la respiration et l'attention une synergie harmonieuse.

Le yoga améliore le bien-être, la santé, les capacités au travail et la relation aux autres. Ainsi une pratique régulière permet d'en retirer pleinement les bénéfices au quotidien et de profiter d'une aisance intérieure.