



## YOGA AU MUR AVEC COURROIES

L'utilisation des courroies sert uniquement à soutenir le corps et à donner confiance lors des premières séances de yoga. Une fois que les élèves se sentent à l'aise avec leur propre corps après l'avoir compris, il est alors accepté de pratiquer les poses même sans les courroies avec une meilleure compréhension de l'alignement de chaque posture.

## THAÏ MASSAGE

Cette approche existe depuis 2500 ans, appelée thaï massage, combiné des bases du yoga avec la médecine traditionnelle, l'Ayurveda.

Cette technique allie des étirements, des postures de yoga tout en exerçant des pressions le long des lignes d'énergie du corps et des points d'acupression. Le tout accompagné d'une respiration profonde en permettant au corps de relâcher et l'énergie de circuler.

TEMPS : 1H30

TARIFS : 100\$ ( taxes incluses )

**POUR ASSISTER AU COURS DE YOGA AU MUR AVEC COURROIES**

**CONTACTEZ-MOI POUR RÉSERVER VOTRE DATE**

**ÉLAINE TESSIER**  
**Professeure Certifiée**  
**450-641-3578**