



Cours particulier de yoga

Retrouver dynamisme, enthousiasme et clarté

Les séries de postures dynamiques proposées par Bonjour-Yoga ont été élaborées par des Maîtres de yoga et chacune d'entre elles répondent à un besoin très ciblé.

- Objectifs du cours : cette série de 7 postures dynamiques exécutée de manière régulière favorise le retour au dynamisme à l'enthousiasme et donne de la clarté d'esprit. Cette série est idéale pour les personnes en perte de vitesse dans la construction de leur projet.
- Objectifs pédagogiques : le pratiquant doit acquérir son autonomie dans l'exécution de la série de postures dynamiques. Compter une poignée de séances en moyenne pour être autonome dans sa pratique. Cela reste malgré tout très dépendant des capacités du pratiquant.
- Public : tous public ressentant une lassitude ou un découragement face aux obstacles restant à franchir dans le cadre de la mise en oeuvre de leur projet.
- Prérequis : pas de contre-indications médicales à la pratique du yoga; certificat médical d'autorisation obligatoire pour les pratiquants ayant de l'hypo ou de l'hypertension artérielle.
- Lieu : cours individuel à domicile.
- Durée : une heure environ.



06 72 78 23 35

guy@bonjour-yoga.fr

bonjour-yoga.fr