



## Cours particulier de yoga

# Stimuler son système lymphatique

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 9 postures dynamiques exécutée de manière régulière stimule favorablement le système lymphatique.
- 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 un besoin de stimuler son système lymphatique.
- Prérequis : pas de contre-indications médicales à la pratique du yoga; certificat médical d'autorisation obligatoire pour les pratiquants ayant de l'hypotension ou de l'hypertension artérielle.
- Lieu : Cours individuel à domicile.
- Durée : une heure environ.



06 72 78 23 35

[guy@bonjour-yoga.fr](mailto:guy@bonjour-yoga.fr)

[bonjour-yoga.fr](http://bonjour-yoga.fr)