NOUVEAU

Yoga Débutant

Débutant ou en convalescence suite à une blessure ?
Bienvenue au yoga de premier niveau!

Vous avez décidé de découvrir le yoga ? Bravo !
Ce document est conçu pour vous guider dans vos premiers pas et vous aider à profiter pleinement de cette belle pratique.

Pourquoi commencer le yoga ?
Améliorer la souplesse et la force musculaire en douceur
Mieux gérer le stress et apaiser l'esprit
Améliorer la respiration et la posture
Retrouver de l'énergie et de la vitalité

À quoi s'attendre lors de votre premier cours ?
Des postures simples et accessibles à tous
Un rythme adapté aux débutants, sans pression
Des explications claires et des options pour chaque niveau
Un moment pour respirer, relâcher et se recentrer

Comment se préparer ?
Portez une tenue confortable, permettant de bouger librement
Évitez de manger juste avant le cours (un petit encas léger si besoin)
Apportez, si possible, votre tapis de yoga (sinon, nous en prêtons)
Arrivez quelques minutes en avance pour vous installer tranquillement

Quelques conseils pour profiter pleinement
Écoutez votre corps : ne forcez jamais une posture
Respirez profondément et régulièrement
Prenez ce moment pour vous, sans attente particulière

Le plus important : il n’y a pas de niveau requis
Le yoga n’est pas une compétition. Chaque corps est différent et chaque journée aussi. Venez tel que vous êtes, avec curiosité et bienveillance envers vous-même.

Rejoignez-nous !
Nos cours débutants ont lieu les vendredis de 15 à 16 heures (Hors vacances scolaires)