

Ce site a été conçu sur la plateforme de création de sites internet **WIX.com**. Créez votre site aujourd'hui.

[Commencez](#)

# AURA DYNAMIC

COURS DE YOGA AÉRIEN



CONTACTEZ-NOUS  
0493 18 93 54  
DÈS AUJOURD'HUI

Log In

## COURS



### yoga aérien

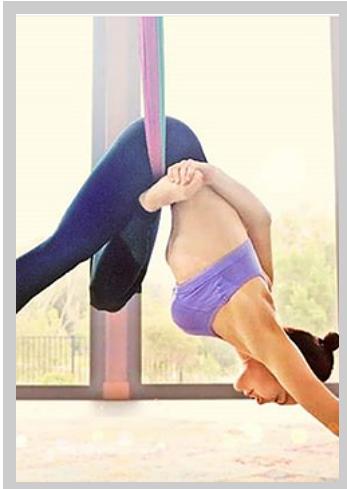
Prix: 15€/Séance 150€/ 10 séances (3mois)

Le yoga aérien est une pratique du yoga à l'aide d'un hamac spécifique, suspendu au plafond.

Cette manière de pratiquer le yoga présente la particularité d'éliminer une partie de l'effet de la gravité sur le corps lors de la réalisation des postures de yoga plus traditionnelles.

En diminuant les effets de la gravité, le yoga aérien évite entre autre les nombreuses contraintes sur l'axe vertébral qui dans une pratique classique sont souvent en compression"

Le yoga aérien est bénéfique pour augmenter l'irrigation du cerveau (par l'aisance à l'adoption de posture inversée), que l'allègement offert par la suspension améliore la mobilité articulaire ainsi que la circulation sanguine et lymphatique et permet de soulager la pression des organes internes.



Mais aussi, on lui reconnaît enfin des vertus anti-vieillissement et vous aide à :

- \* Combattre le stress
- \* Assouplir les muscles et les articulations
- \* Réduire les douleurs aux articulations
- \* Vous reconnecter au corps en conscience et avec douceur
- \* Améliorer les performances dans les autres disciplines sportives
- \* Vous détendre mentalement et physiquement
- \* Ré-oxygénérer le corps
- \* Pratiquer la patience et l'humilité

[TÉLÉCHARGER EN PDF](#)

### HORAIRES

#### SAMEDI

10H30 - 11H30 YOGA AÉRIEN

#### DIMANCHE

11H30 - 12H30 YOGA AÉRIEN

13H00 - 14H00 YOGA AÉRIEN **NEW**

### ADRESSE

50,Rue Jules Cralle

4030 Grivegnée

T : 0493 18 93 54

aurodynamic.alliance@gmail.com

### NOUS TROUVER



**LUNDI**

19H00-20H00 YOGA AÉRIEN

20H30-21H30 YOGA AÉRIEN **NEW**

---

© 20203 par Salle de Sport. Crée avec [Wix.com](#)