

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



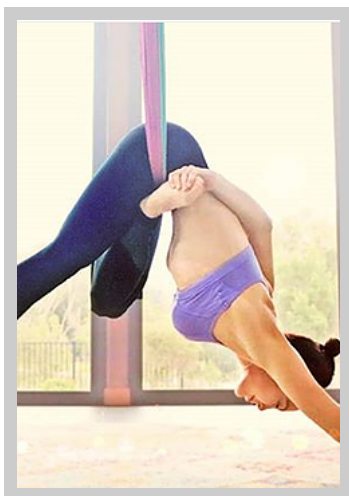
CONTACTEZ-NOUS
0493 18 93 54
DÈS AUJOURD'HUI

 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-vieillessement 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-oxygéner le corps
- * Pratiquer la patience et l'humilité

TÉLÉCHARGER EN PDF

HORAIRES

SAMEDI

10H30 - 11H30 YOGA AÉRIEN

DIMANCHE

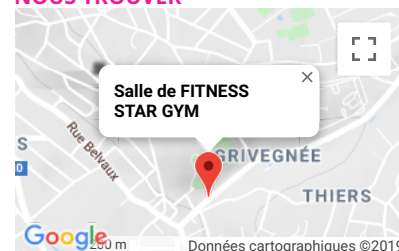
11H30 - 12H30 YOGA AÉRIEN

13H00 - 14H00 YOGA AÉRIEN NEW

ADRESSE

50, Rue Jules Cralle
4030 Grivegnée
T : 0493 18 93 54
auradynamic.alliance@gmail.com

NOUS TROUVER



LUNDI

19H00-20H00 YOGA AÉRIEN

20H30-21H30 YOGA AÉRIEN NEW

© 20203 par Salle de Sport. Créé avec [Wix.com](https://www.wix.com)