

YOGA FOR STRENGTH, VITALITY, BALANCE & EASE

Se revitaliser pour lutter contre l'usure de la vie quotidienne sur notre corps et notre mental.



Ce cours de Vinyasa Flow Yoga avec Sharon repose sur un enchaînement fluide et dynamique de postures, un travail profond de respiration et se termine par une séance de relaxation. Laissez-vous guider par le « flow » anglais de Sharon pour tous niveaux. Cet atelier est consacré à l'ouverture du haut du corps et des épaules et le renforcement du dos afin de nous libérer des tensions causées par le stress. Une parenthèse qui vous permettra de commencer de vous ressourcer pendant l'hiver.

Le Vinyasa Yoga est un flux dynamique de postures accompagné d'un travail sur la respiration qui permet d'améliorer sa souplesse et son équilibre. Cette pratique procure une sensation de bien-être tout en développant une réelle source de tonicité et d'énergie. Sa pratique régulière améliore rapidement son quotidien en apportant à la fois vitalité et sérénité.

Samedi 25 novembre de 16h – 18h

Maison de l'Avocat,

8, Rue d'Angleterre LILLE

Places limitées

Inscriptions sharonyogaparis@gmail.com

 [sharonyogaparis](https://www.facebook.com/sharonyogaparis)