

Yoga à Bettlach

J'ai commencé le Hatha Yoga à l'âge de 18 ans et je l'enseigne depuis plus de 23 ans, ainsi que le yoga du son.
AUM

La respiration consciente, les postures et l'incontournable relaxation, vous procure plus de souplesse, moins de stress, un meilleur sommeil, les organes internes sont massés c'est tout l'organisme qui est dynamisé, revitalisé.

La pratique du yoga calme le mental !

C'est l'effort et la détente.

Le corps et l'Esprit ne font plus qu'Un.

En Présence, Amour et Conscience

je vous accompagne à découvrir l'Énergie, les Vibrations ..

Sentir la Paix, l'Harmonie au plus profond de votre Être.

Un véritable Soin !

Un retour à la Source au Silence.

Pour que chacun de nous puisse se révéler à sa véritable Nature.

Voici les bienfaits d'une séance de Yoga.

Je vous invite à rejoindre les groupes **tous les mardis de 17h15 à 18h30** ou de **19h à 20h30**, dans la salle communal.

La première séance est offerte et sans engagement.

Renseignements et inscriptions:

Sandra Ferry

0670083821

sandra.ferry@live.fr