

YOGANANA

yoga pour la femme

- le mouvement, c'est la vie
- sentir, plutôt que penser
- prendre plaisir
- se faire confiance
- vivre l'instant présent
- danser la vie
- s'ouvrir à l'imprévu



Les outils précieux à découvrir

- **le mouvement de l'infini**
- **la respiration de la vague**
- **les énergies de saison**

le yoga agit sur toutes les facettes de l'être

il peut être pratiqué par à tout âge

il rend énergique et plein de vitalité

avec un minimum d'effort, on obtient un maximum de bénéfices

n'hésitez pas

« c'est ici et maintenant »

MARIE MOTTET

route du Château 40, 2520 La Neuveville

078 889 07 11

marie.mottet@bluewin.ch

www.femme-yoga.com

yoga de l'énergie

une attention particulière sera donnée

- au bassin, carrefour de toutes les énergies
- au périnée, la fondation de la maison
- aux muscles abdominaux profonds
- à la colonne vertébrale
- à la respiration
- au mental

le yoga vous aidera à

- acquérir tonus et souplesse
- percevoir avec finesse ses 5 sens

pour gagner en sérénité afin de vivre une vie heureuse
le yoga est un chemin vers soi-même



yoga de l'énergie

Prendre conscience de la qualité de présence

Etre présent dans chaque instant dans la vie de chaque jour

Le yoga de l'énergie utilise les postures, la respiration, la relaxation, la concentration, la méditation. C'est un yoga complet qui entend agir sur tous les plans de la personnalité de celui qui le pratique.

YOGA POUR LA FEMME A LA NEUVEVILLE

Mercredi	18h30
Jeudi	19h30
Vendredi	09h00

Chaque saison détermine une ambiance caractéristique. Les variations saisonnières colorent notre attention à la vie. Chaque séance comprend

- des postures selon l'énergie de la saison
- un travail sur la respiration
- une relaxation
- une assise

Venez rendre hommage à la lune et au soleil
au rythme des saisons