

Cours collectifs – individuels

Yoga/Sophrologie/Méditation/Soins Energétiques/Massages Ayurvediques et Assis

Administrateur à la Fédération belge de Yoga

+32 495 850 409 - +33 6 497 13 477

[paradigme.nature@gmail.com](mailto:paradigme.nature@gmail.com)

[www.yvesdenis.wordpress.com](http://www.yvesdenis.wordpress.com)

**REPRISE DE COURS : lundi 9 septembre 18H15 – 19H30**

Le Yoga permet le renforcement musculaire, le travail de la silhouette, la gestion du stress, le développement de la respiration et l'augmentation des capacités physiques et mentales. Le cours est donné de telle manière à ce que chaque personne puisse se sentir libre et respectée. Chacun réalisera les postures et les pratiques respiratoires en fonction de ses capacités et potentiels.

