

Pratique de Vinyasa Yoga pour tout.e.s

Ce cours s'adresse à toute personne souhaitant faire une pratique dynamique qui tonifie et qui reste très accessible.

Vinyasa vient du Sanskrit « Nyasa » qui signifie placer. Il s'agit en effet de placer le mouvement dans la respiration.

"Le yoga est un voyage. C'est une aventure personnelle, dont la destination et le chemin nous sont propres." Claire Ivalde

 Travailler
les deux côtés
du corps

Agir sur certaines douleurs
notamment dorsales 

 Tonifier le corps

 Pratiquer une activité
dynamique

 Augmenter
la température corporelle

Faire circuler l'énergie
et calmer le mental
par la synchronisation
du geste sur le souffle



Elena

Nesa Burgener



Physiothérapeute depuis de nombreuses années. Je pratique en outre avec mes patients des techniques posturales globales telles que la reconstruction posturale en individuel et le stretching postural en groupe.

Le yoga m'a amené une dimension qui va au-delà du plan physique. Il réveille des sensations, des ressentis, des ambiances également sur les plans émotionnel et mental.

C'est cette dimension holistique que j'aime transmettre au travers de mes pratiques, cours.

Lieu

c/o Anne-Catherine Morend
Diététicienne ASDD dipl. ES
Micronutrition IEDM SSM
Avenue Vibert 28 - 1227 Carouge
+41 22 301 18 48 / www.alpha-nutrition.ch



Horaire

Les lundis de 12h15 à 13h15

Tarifs

25.- le cours collectif
200.- les 10 cours

Informations et inscriptions

elenanesa@hotmail.com
+41 79 287 71 30

*N.B. : possibilité de suivre
un cours privé ou sémi-privé
dont le tarif est 120.-/h*