



Le yoga proposé par ROMA YOGA est du hatha yoga dans la lignée de Krishnamacarya et de son fils T.K.V Desikachar.

C'est un yoga respectueux de la personne.

"Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit s'adapter à la personne" Krishnamacarya.

Le yoga pratiqué régulièrement a de nombreuses vertus.

Il apporte une détente de notre corps et un apaisement profond de notre mental.

Il renforce et améliore la souplesse de notre corps.

Il développe notre capacité respiratoire, nous permet de mieux gérer notre stress et nos émotions.

Il améliore notre concentration et la qualité de notre sommeil.

Le yoga nous permet de jouir d'une bonne santé physique et d'un sentiment de bien-être.

L'association vous propose 2 cours de yoga le mardi soir à la salle du complexe :

18h30-19h45

19h45-21h

Contacts : Magali Garcelon 06.73.06.48.23 (Professeure)

Catherine Quéau 06.73.15.76.37 (Présidente)

E-mail : romayoga35@gmail.com

<https://yogavitre.wordpress.com/>