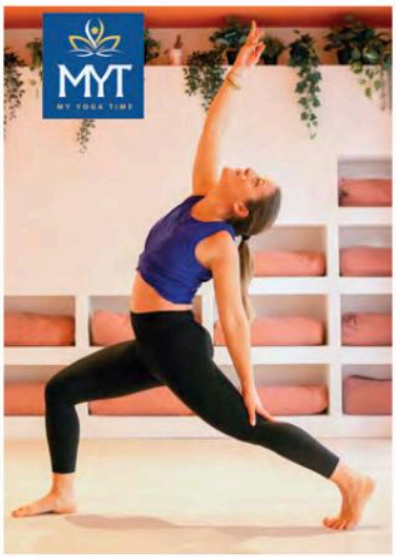
Retrouvez vitalité et sérénité **AVEC LE YOGA VINYASA**

Déroulez votre tapis et retrouver du mouvement, du souffle, du temps pour soi.

L'association My Yoga Time propose depuis cette année des cours de Yoga Vinyasa à Champagne.

Un rendez-vous qui a rapidement trouvé son public, avec des participants ravis de retrouver plus de mobilité, de tonicité, de souplesse et d'énergie au fil des séances.



Le Yoga Vinyasa est une pratique fluide et vivante, où les mouvements s'enchaînent au rythme de la respiration. On bouge, on renforce, on respire, on se détend… sans pression ni esprit de performance. Un temps pour soi, pour bouger, respirer, et repartir léger et rechargé !

Les cours sont accessibles à tous, que vous soyez débutant ou déjà pratiquant. Chaque posture est proposée avec des options, afin que chacun puisse pratiquer à son rythme, dans une ambiance simple, chaleureuse et sans jugement.

Les séances sont animées par Quitterie, professeure certifiée, et pensées comme une parenthèse bien-être dans la semaine : bouger en conscience, retrouver de la tonicité, relâcher les tensions, et se faire du bien.

Face au succès rencontré cette année, de nouveaux créneaux ouvriront à partir de septembre. Les informations seront communiquées prochainement.

Association My Yoga Time
Tous les vendredis de 12h30 à 13h30 Salle du Coulouvrier
quitterie@msn.com
ou sur le site tinyurl.com/MyYogaTime

YOGA IYENGAR® : quand la posture s'adapte à vous

Le yoga Iyengar® est une forme de Hatha Yoga portant le nom de son fondateur, B.K.S. Iyengar (1918-2014), un maître yogi indien très connu en Occident.

Cette forme de yoga se distingue par une attention particulière portée sur l'alignement précis du corps, l'équilibre ainsi que la précision et la durée des postures. L'utilisation d'accessoires tels que des briques, des sangles, des bolsters, des couvertures et des chaises, permet d'adapter la pratique à chacun. Ainsi, il est possible de modifier les postures en fonction des besoins individuels, ce qui rend la pratique accessible même aux personnes ayant des limitations physiques. La posture s'adapte au pratiquant, et non l'inverse, afin que tous puissent profiter en sécurité des bienfaits de la posture.

Accessible à tous, quel(le) que soit l'âge, la souplesse ou l'expérience, ce yoga est connu pour ses bienfaits thérapeutiques.

Les cours auront lieu en 2026-2027 à l'Espace Chatelet le lundi fin d'après-midi - soir en période scolaire. Un cours d'essai gratuit vous sera proposé.

Association Vyana Yoga
Contact (enseignante) Clarisse Salou
06 80 45 00 71 vyana.yoga9@gmail.com



Imprimé depuis Calameo.com