

# YOGA



**Gestion du stress, sérénité mentale, dédié au féminin.**

## **LE PROFESSEUR**

Nathalie CEZILLY est diplômée et certifiée de l'Ecole Française de Yoga (1200 heures de formation) ainsi que diplômée en Anatomie par le Mouvement (Blandine Calais-Germain).

## **LA METHODE**

Parce que nous avons de plus en plus besoin de nous libérer des tensions corporelles et psychiques, pratiquer le yoga vous permet sereinement de transformer cet état.

Vous irez en harmonie restaurer une mobilité globale du corps, développer une posture plus solide et équilibrée, générer un processus positif en surface et en profondeur.

Inspirées du yoga et de la méditation, les séances sont pour tous, sans risque anatomique. Des exercices physiques allongé et debout dont l'objectif est d'aller en mouvement vers un meilleur alignement corporel global afin de restaurer votre équilibre naturel et d'augmenter votre vitalité. Le silence et la concentration portés sur le corps en mouvement provoquent une modification vertueuse de l'activité du mental.

