

YOGA adultes



Gestion du stress, sérénité mentale

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 « HATHA »

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.

MEDITATION, un temps pour soi.

Ajuster notre tenue, s'installer dans la verticalité des postures et l'assise en silence.

C'est la verticale de notre axe vertébrale qui nous redresse intérieurement et nous redonne une dignité.

C'est le résultat d'un enracinement et d'une croissance.

« Être à la hauteur », c'est une attitude de la personne toute entière dans le quotidien.

C'est un geste de confiance et de droiture.

C'est une action qui est couplée avec un temps.

Expérimenter dans le corps une densité et de la fluidité à la fois, c'est aussi une manière de se relier à une profonde tranquillité.

