

# NOUVEAU-NOUVEAU-NOUVEAU-NOUVEAU

## Yoga sur chaise avec Ingrid



Passionnée de Yoga et mère de quatre enfants, c'est grâce au Yoga sur chaise que j'ai pu, de façon sécuritaire et tout en douceur, renforcer mon tonus musculaire, ma souplesse ainsi que mon équilibre physique, mental et émotionnel.

En ce début d'année 2020, c'est avec un grand plaisir et privilège que je continue mon cheminement en partageant avec vous les bienfaits du Yoga sur chaise!

### Yoga sur chaise, pourquoi?

Peu importe votre condition physique, le Yoga sur chaise convient à tous!

Dans un climat favorisant le respect, cette pratique vous amènera souplesse, détente et autonomie. Venez découvrir les bienfaits de postures, techniques de respiration et méditation adaptés sur chaise.

« *Nous passons beaucoup de temps assis* » et au fil des ans une mauvaise posture assise peut occasionner beaucoup de malaises et de tensions dans le corps. Il devient alors avantageux pour le maintien d'une santé globale, de rééduquer le corps vers un meilleur alignement.

Quand : Mardi de 19h00 -20h00

Durée : 8 semaines

Coût : 140\$