



Leçon individuelle :

L'approche Viniyoga est un yoga qui s'adapte à la personne et non le contraire. Pour ceux et celles qui veulent avoir une pratique spécialement conçue pour eux. Le yoga au départ se proposait d'un à un, de Maître à disciple, pour offrir une pratique établie en fonction des besoins particuliers de chacun.

Qu'il s'agisse d'améliorer, de corriger ou de dépasser une limitation propre au corps ou à la respiration, avoir une séance sur mesure ou encore approfondir l'étude de la philosophie des yoga-sûtras de Patanjali, le yoga en leçon individuelle est un beau cadeau à se donner.

Pour établir un programme personnalisé nous allons utiliser les méthodes et les techniques qui vont nous amener à réaliser les objectifs de bien-être que l'élève veut se fixer en répondant à ses besoins.

À s'offrir au moins une fois !

Durée : 70 \$ taxes incluses pour une rencontre d'1 heure.
Sur rendez-vous : 514-356-YOGA (9642)

*Un reçu de Naturothérapeute vous sera remis sur demande.

**Touchez à la sérénité du moment présent.
Et retrouvez l'équilibre corps, cœur, esprit!**

