

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 de : 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 s'offrir.

Deux possibilités :

Par Zoom : 80 \$ taxes incluses

Directement chez vous : 100\$ taxes incluses.

Durée : 1 heure

Enseignante : Lily Champagne

Sur rendez-vous : 514-356-YOGA (9642)

***Un reçu de Naturothérapeute vous sera remis sur demande.**