



Cours de yoga particuliers et sur mesure

Le Yoga est un Art de vivre et une discipline complète

Plusieurs approches sont disponibles
selon le chemin qui vous est le mieux adapté.

Plutôt tonique et dynamique:

Vinyasa yoga

Power yoga



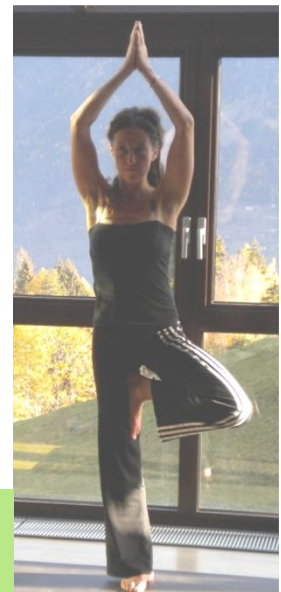
Plutôt doux et subtile:

*Yin yoga &
Pranayama*

*Méditation &
pleine conscience*

Le Yoga ciblé pour:

- Maintenir un équilibre émotionnel et hormonal
- Un coaching hebdomadaire sur mesure
- Pour être « Fit, Body & Mind »
- Renforcer et gagner votre centre, l'abdomen et le dos
- Récupération pour les sportifs professionnels
- Remise en forme après une convalescence



Pratiquer le yoga régulièrement permet de maintenir la santé, et la sérénité, malgré la tempête. Il développe la force intérieur.

A votre domicile, au travail, cours de 1-2 personnes maximum
Pour tout renseignement complémentaire, 079 350 91 90, www.yoga-lessenciel.com

Florence Boehlen, né en 1970 a toujours recherché la maîtrise de soi au travers de diverses disciplines alliant le corps et le mental. La danse, les cours en salle, et pour finir, le Yoga, qui fut révélateur. Depuis 1998, le yoga fait partie intégrante de sa vie, fidèle compagnon à tous les niveaux soit physique, émotionnel et mental.

