

Je vous propose un Hatha Flow, joyeux et progressif, adapté à tous.

Le cours débute sur un ou plusieurs pranayama, puis un Vinyasa,(enchaînement de posture) et pour finir, un travail sur les Asanas (postures statiques).

La pratique est un mélange de travail sur la respiration, les postures traditionnelles et la méditation dans la bonne humeur et un peu magique.