**Intervenante :** Nathalie Ehlig

Pratique le Yoga Iyengar depuis 20 ans

Enseigne et poursuit sa formation

Les cours s’adressent à tous, quels que soient l’âge et la condition physique.

Qu’est-ce que le Yoga ?

Le Yoga est une discipline indienne ancienne basée sur la pratique de postures et des exercices de respiration.

Cette discipline rigoureuse et raffinée permet de dynamiser le corps et d’accéder à la libération du mental.

Comment est constitué un cours ?

Par un enchaînement de postures debout, assises et au sol qui permettent de travailler les diverses parties de son corps de manière symétrique et se termine par de la relaxation.

Quels en sont les effets ?

Préserver notre santé, aider à nous concentrer, permettre l’ouverture à soi et aux autres.

Retrouver tonus et calme, pour les personnes fatiguées, anxieuses ou stressées.

Pour les sportifs : aide à la préparation du corps (stabilité mentale et confiance en soi)

Nathalie Ehlig

0611985738

n.ehlig@alacampagne.fr

