

**Vous voulez débiter le YOGA mais ne savez pas par où commencer? Ou encore aimeriez débiter dans une classe plus exigeante mais n'avez aucune base? J'ai pensé a une belle façon de vous accompagner.**



**Cours 1 :** Qu'est-ce que le yoga?  
Que signifie le mot yoga?  
Quelle aide peut nous apporter le yoga?  
Quel sont les cadeaux du yoga ?  
Avec séance et relaxation. Durée 1h05

**Cours 2 :** Définition et particularité de l'approche Viniyoga.

*« L'esprit de Viniyoga, c'est partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne servent à rien. Il est important de tenir compte de nos aspirations et de nos besoins. »*

**Avec séance et relaxation. Durée 1h15**

**Cours 3 :** La respiration tout ce qu'il faut savoir!

**Avec séance, exercice respiratoire et relaxation. Durée 1h15**

**Cadeau : Séance de Salutation au Soleil sur chaise**

**À écouter quand bon vous semble! Lien One Drive. Prix : 40\$**

**Contactez-moi : 514-356-YOGA (9642)**

**[viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)**