



Gym de Grambois (AGVG)

Nâtha-Yoga

**Dans la salle polyvalente de Grambois les lundis
de 18h30 à 20h, avec Nadine Pignatel**

Le Nâtha - Yoga est fait pour tous, c'est le "Yoga joyeux".

C'est une recherche personnelle de mieux être qui ne s'apparente à aucune religion ni à aucune croyance.

Le corps, l'esprit et le mental sont sollicités pour une transformation harmonieuse de tout son être.

Son objectif est d'éveiller en nous ce qu'il y a de meilleur : qualités humaines au niveau physique, énergétique, mental et spirituel.

Aucun dogme, aucun régime particulier, juste un merveilleux mélange de posture et de souffle, indispensable à la pratique

Le souffle c'est la vie : Le souffle c'est l'inspiration et l'expiration mais ce sont aussi les rétentions à vide ou à plein. Ces rétentions intensifient les postures et les sensations ; elles peuvent permettre d'accéder à des dimensions extraordinaires.

Pour profiter de tous ces bienfaits ...

Rejoignez-nous

Contacts

- gymgrambois@gmail.com
- S. Réveillé 06 35 53 01 16 ;
- D.Colom 07 60 34 70 32; davidcolom@orange.fr