

Comment? A travers des cours hebdomadaires ou ponctuels
(ateliers, workshops, retraites, etc.)

Quoi ?

- ◆ Hatha Yoga – pratique pour l'équilibre du corps et du mental à travers postures (asanas) et techniques respiratoires.
- ◆ Yoga Nidra – Le sommeil du yogi – pour la récupération physique et mentale rapide avec un travail spécifique sur les addictions ou les comportements répétitifs.
- ◆ Chair Yoga – Yoga sur chaises – pratique douce sur le lieu de travail ou pour les personnes avec des limitations physiques.
- ◆ Pranayama/Méditation – travail, accessible à tous, sur le souffle, l'énergie et les émotions.
- ◆ Pilates – renforcement de la musculature posturale comme base pour les activités du quotidien en sécurité.
- ◆ Chiharmonie – gymnastique énergétique, suivant le flux des saisons, pour un travail global de harmonisation du corps et de l'esprit.
- ◆ Yoga pour les yeux – défatiguer, choyer et sauvegarder la bonne santé de ce précieux outil de travail, rudement mis à l'épreuve à l'ère de l'informatique.
- ◆ Be Evolution – libérer le corps des blocages à travers le mouvement en travaillant sur les fascias, le ressenti, la prise de conscience.

Infos – Cristiane Tinguely – 079 337 51 66

Viviane Hilkner – 079 338 88 43

info@centrekaizen.ch

Kaizen

Rue du Village 38 - 1802 Corseaux - www.centrekaizen.ch