



Yoga

Une bonne respiration est importante pour notre santé notre bien-être et notre équilibre psychique. L'attention et la régulation du souffle est fondamentale dans la pratique du yoga, qui unit le corps et l'esprit. La pratique des asanas (postures) permet d'optimiser la respiration, la maîtrise de souffle et stabilise le mental. C'est une expérience vécue avec la totalité de l'être, à l'état d'équilibre conduisant à la méditation au cœur du soi.

