

Vinyasa Flow



QU'EST CE QUE C'EST?

UNE BASE DE POSTURES DE HATHA YOGA, AU SOL OU DEBOUT, PEU À PEU CONSTRUITES PUIS ENCHAÎNÉES PLUS OU MOINS RAPIDEMENT. TOUJOURS, PRANAYAMAS, ET RELAXATION FINALE.

Vinyasa Flow



C'EST POUR QUI?

SI VOUS CHERCHEZ UN PEU DE CARDIO, DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET UN TRAVAIL DU SOUFFLE. EXCELLENT EN COMPLÉMENT D'UNE PRATIQUE SPORTIVE PLUS INTENSIVE.