



# VINYASA YOGA

---

VALÉRIE ANEX

---

VALÉRIE ENSEIGNE LE VINYASA YOGA, SELON LES CINQ PRINCIPES DE CETTE DISCIPLINE QUI SONT LA MÉDITATION, L'ALIMENTATION SAINTE, L'EXERCICE, LA RESPIRATION ET LA RELAXATION.

CE COURS A POUR BUT DE SYNCHRONISER LA RESPIRATION ET LE MOUVEMENT PAR DES ENCHAÎNEMENTS DE POSTURES, SANS NÉGLIGER L'ALIGNEMENT ET LA CONCENTRATION.

CETTE MÉTHODE DE YOGA DYNAMIQUE PROVOQUE UNE ÉLÉVATION DE LA TEMPÉRATURE ET AINSI PURIFIE L'INTÉRIEUR DU CORPS EN ÉVACUANT LES TOXINES.

DE PLUS, ELLE A POUR PRINCIPE DE DÉVELOPPER FORCE, SOUPLESSE, RÉSISTANCE ET ÉQUILIBRE, TOUT EN APPORTANT VITALITÉ ET DÉTENTE.

## TARIFS :

1 COURS ISOLÉ :	CHF 40.-
ABONNEMENT (VALABLE 4 MOIS, 12 COURS) :	CHF 400.-

LAUSANNE PALACE

GRAND-CHÊNE 7-9 – 1002 LAUSANNE – SWITZERLAND

T +41 21 331 31 61 – [SPA@LAUSANNE-PALACE.CH](mailto:SPA@LAUSANNE-PALACE.CH) – LAUSANNE-PALACE.CH