



« La pratique du yoga permet un réalignement de l'âme avec les forces du corps et l'énergie cosmique (le prana). Dans cet état on se sent dans une profonde communion établie dans une paix intérieure ».

Au CBE Concept SPA du Lausanne Palace & Spa

YOGA



Véritable passionné, Nicolas voyage depuis 25 ans de part le monde. Il a étudié de nombreuses années en Inde le yoga et l'Ayurveda auprès des maîtres. Il est thérapeute et formateur en Ayurveda, Hatha yoga, Nada yoga «yoga du son»

et également spécialiste en alimentation vivante et cure de détoxification ainsi que régénération naturelle.

« J'enseigne le Yoga dans la tradition de Sri Krishnamacarya célèbre yogi de madras qui a donné naissance aux plus grands courants d'aujourd'hui (l'asthanga yoga, le yoga Iyengar, le viniyoga).

Tous ces courants ont en commun le vinyasa (la pratique fondamentale du lien entre la respiration, les postures et l'attention) donnant accès à la concentration, la relaxation et la méditation.

La pratique que je propose explore toutes les variations dynamiques du yoga, du plus physique au plus méditatif, chacun peut y découvrir son yoga et découvrir la pratique adéquate selon son évolution personnelle.»

Contact: Nicolas Ballet - FR/AN

Email: nicoballet@gmail.com

T. mobile: +41 79 771 34 05

TARIFS: 1 COURS À L'UNITÉ

CHF 30.-

CARTE DE DIX COURS

CHF 300.-

VALABLE 4 MOIS