



Love Yoga



« Le Yoga est plus qu'une mode, il est réellement une source de rajeunissement et de vie ».

Au CBE Concept SPA du Lausanne Palace & Spa

VINYASA YOGA



Valérie enseigne le Vinyasa Yoga, selon les cinq principes de cette discipline qui sont la méditation, l'alimentation saine, 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.

Contact : Valérie Anex - FR/AN
Site web : www.love-yoga.ch
Email : valerie@love-yoga.ch
T. mobile : +41 79 239 80 26

Tarifs: 1 cours isolé: CHF 30.-
Abonnement : CHF 300.-
(12 cours ,valable 4 mois)