



ASHTANGA YOGA

L'Ashtanga est un style de yoga dynamique et structuré, où les postures s'enchaînent dans un ordre précis, au rythme de la respiration. Chaque mouvement est guidé par le souffle (ujjayi), dans un enchaînement soutenu et progressif, qui développe force, souplesse, équilibre et concentration.

Cette pratique invite à l'écoute intérieure, à la déconnexion et à la présence. Elle offre un espace pour se recentrer, retrouver de l'énergie et un ancrage profond.

Les séances sont accessibles aux débutants, avec des adaptations permettant de découvrir la pratique étape par étape.

LE MARDI DE 18H À 19H

COURS COLLECTIFS

DURÉE & TARIFS : 1H - 15€ / 5€ LE COURS D'ESSAI

Contact

Amaya Champailleur : 06 29 33 37 88

E-mail : contact@zenrivercamp.com

Site internet : zenrivercamp.com

