Crédit photo : Mlle Fwaiz Photographie

Respirez BOUGEZ lâchez prise

Crédit photo : Dan Beal

YOGA LIFE West Indies

STOOOOOOPPPPPPPP : le cri de désespoir de notre corps.

Malheureusement, il est trop tard, les ravages du stress sont déjà palpables ! Même si notre corps sait s'adapter aux pires conditions, arrive un moment où il ne peut plus encaisser. C'est à ce moment que nous risquons de payer le prix fort pour toutes ces années de négligence. Prendre soin de soi n'est plus une option mais un acte vital.

Vous vous demandez comment mieux respirer, vous renforcer, lâcher prise des tensions musculaires et mentales et vous relaxer sans avoir à parler ou à vous justifier, sans avoir à vous prendre la tête ou à adhérer à une philosophie ? Eh bien la réponse à cette question s'appelle Yoga Life West Indies.

Lisa «Vidya» CILLA et Guillian «Amrito» HOSPICE sont revenus au pays avec la ferme intention de soutenir leurs compatriotes. À partir de leurs 10 années d'expérience dans l'enseignement du yoga, ils ont développé le YogaLife Flow, un style de yoga moderne et dynamique, accessible à tous.

Ils ont su allier détente et effort physique dans une ambiance joyeuse et bienveillante. Vous n'aurez ni le temps de vous ennuyer, ni le temps de penser à ce qui vous tracasse. Une fois la séance terminée, vous serez ravi(e)s d'avoir pris ce moment pour prendre soin de vous physiquement et mentalement, vous repartirez plus léger(e)s et prêt(e)s à passer une bonne nuit de sommeil ou alors vous serez regonflé(e)s à bloc et en super forme ! Le plus incroyable, c'est que le lâcher prise est immédiat !

Même si vous êtes raides ou peu sportifs, ils vous accueillent dans les 2 centres ouverts toute l'année avec des cours adaptés à vos besoins : (Adultes, femmes enceintes, séniors, enfants & ados)

Expérimentez tous les cours gratuitement pendant 1 semaine (accès illimité) sur présentation du Buzz Mag
Valable jusqu'au 30 Mai 2019.

Schoelcher/Cluny : 1er étage du Centre Ccial du Patio de Cluny
Lamentin/Hauts de Californie : Bât Floracom, rte du Vieux Chemin