

FORREST YOGA

Ensemble contre le stress

Lisa Cilla, alias Vidya, est professeur des écoles, Guillian Hospice, Amrito, est ingénieur et diplômé de HEC Paris. Ils sont jeunes et déjà stressés... Mais la découverte du yoga va changer le cours de leur vie. Ils décident de partager leur passion avec leurs compatriotes et rentrent au pays où ils lancent les centres Yoga Life West Indies.

Ils ont choisi le Forrest Yoga, une approche moderne et révolutionnaire qu'on a coutume d'appeler le Yoga du 21^e siècle. Le Forrest Yoga a été adapté aux challenges physiques, psychologiques et émotionnels de l'homme mo-

derne. Les yogis d'aujourd'hui ne sont pas les yogis d'il y a 2000 ans et ce style donne des outils pour gérer les troubles liés à nos modes de vie : douleur au cou, au dos, aux genoux, aux épaules, stress mental, mauvaises postures

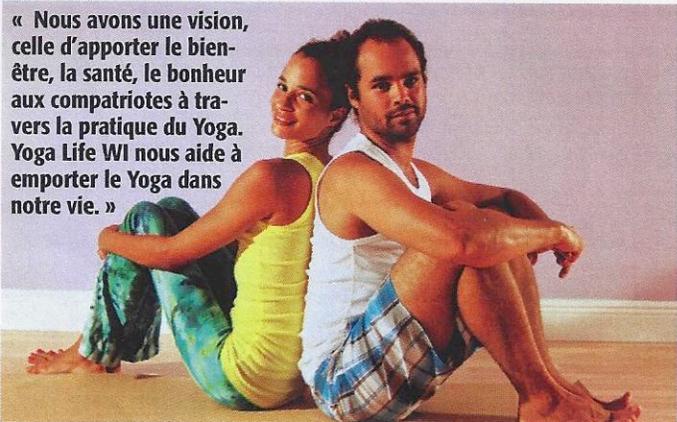
au bureau, gestes répétitifs... Ce style intense repose sur un séquençement précis de postures qui vise à chauffer le corps de l'intérieur pour travailler en toute sécurité. L'attention sur la respiration tout au long de la pratique, ainsi que des mouvements de base,

permettent d'aller dénicher les tensions, s'assouplir, renforcer ses muscles et la sangle abdominale, éliminer les toxines et aussi de s'amuser !

Un art non religieux

Avec Vidya ou Amrito, l'élève est accompagné dans les pos-

« Nous avons une vision, celle d'apporter le bien-être, la santé, le bonheur aux compatriotes à travers la pratique du Yoga. Yoga Life WI nous aide à emporter le Yoga dans notre vie. »



DES COURS SPÉCIFIQUES

- La méthode éducative 3C (Concentration, Calme, Contrôle) pour les jeunes de 3 à 18 ans qui apporte une solution face à l'agitation, la violence et le mal-être des enfants.
- Le yoga sur chaise. Une pratique nouvelle en Martinique. Il s'agit d'une activité physique complète adaptée sur une chaise, pour les seniors mais aussi les femmes enceintes, les personnes en surpoids, les blessés, les personnes qui travaillent au bureau.

PRATIQUE

LE YOGA POUR TOUS

Un cours avec participation libre, un samedi par mois. A la découverte de la discipline. Rendez-vous les 19 avril, 10 mai et 14 juin de 17h30 à 18h45. Pour tous ceux qui veulent vraiment évacuer le stress et bouger.

Planning des cours, disponible sur le site.

QUAND ?

Tous les jours et toute la semaine sans réservation. Inscription toute l'année.

OÙ ?

Circulez librement dans les deux salles : Au Lamentin (Californie, Bâtiment Floracom, route de Vieux Chemin) A Schoelcher (cc La Cabresse 34, ancienne route de Schoelcher).

Contact : 0596.73.79.52.

Site : www.yogalifewestindies.com

tures et ajusté par le toucher pour l'aider à mieux ressentir son corps et mieux le transformer. Pour pratiquer, pas besoin d'être souple ou fort, baba cool ou spirituel ! A Yoga Life c'est du concret avec un esprit jeune et dynamique. Vous n'allez pas trouver de statue, ni entendre des bruits étranges; "le yoga est un art non religieux, qui accueille toutes les religions. Nous souhaitons vraiment casser les aprioris sur cette pratique et mettre en avant les bienfaits qu'elle procure: une meilleure santé, une plus grande joie de vivre et plus de paix dans son quotidien".

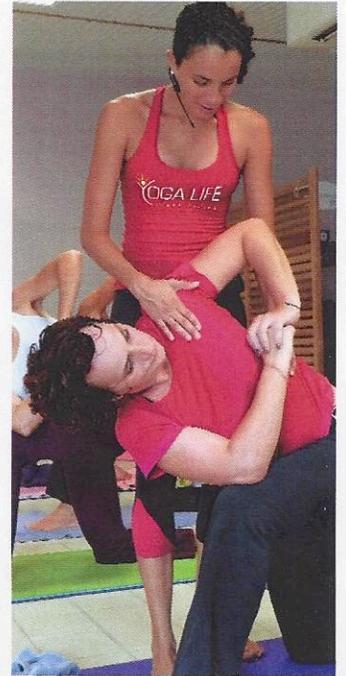
Deux centres en Martinique

Aujourd'hui Yoga Life WI c'est

deux centres en Martinique, une équipe de professeurs chaleureux et une atmosphère conviviale. Ils sont les seuls représentants en France de cette pratique et ont même été invités au Yoga Festival Paris en 2013 pour faire découvrir cet art.

Ils ont adapté le Yoga pour le rendre accessible à tous, toucher toutes les générations et pour que chacun progresse à son rythme. Ils proposent une nouveauté « Yoga bébé et moi », des cours pour les jeunes de 3 à 18 ans, les ados, les adultes, les femmes enceintes, les seniors et même les athlètes. Aujourd'hui ils donnent des stages réguliers en Guadeloupe et l'un des professeurs a ouvert des cours à Lyon.

Jean Kelsch



SITE:

www.yogalifewestindies.com

LA VIE À LA CAMPAGNE C'EST AMUSANT!
DEVIENS PROPRIÉTAIRE D'UNE FERME!
ET VENDS TES PRODUITS SUR LE MARCHÉ

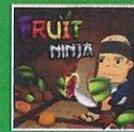


ENVOIE A2009 au 98000*
3 x 1,50 EUROS PAR SMS

JEUX & APPS

Les meilleures applications et jeux maintenant disponibles sur ton tél !

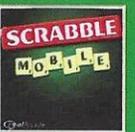
SMS AU 98000*
3 x 1,50 EUROS PAR SMS



A2016



A2017



A2018



A2019



A2020



A2021

LOGOS EVOLUTIFS

Ils changent avec le niveau de ta batterie et indiquent quand il faut que tu recharges ton tél !

SMS AU 98000*
2 x 1,50 EUROS PAR SMS



A2010



A2011



A2012



A2013



A2014



A2015



COLLECTE DES PIERRES, MÉDAILLES ET BANANES EN FAISANT SE BALANCER TON CHIMPANZÉ À TRAVERS LES PAYSAGES DE LA JUNGLE.

Envoie A2006 au 98000*
3 x 1,50 EUROS PAR SMS

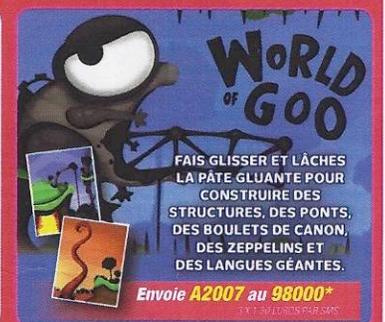


GUMMY BEAR GANGNAM STYLE

VU À LA TV

SONNERIE VIDÉO
REGOIS LE RYTHME DÈS MAINTENANT SUR TON PORTABLE!

Envoie A2008 au 98000*
3 x 1,50 EUROS PAR SMS



FAIS GLISSER ET LÂCHES LA PÂTE GLUANTE POUR CONSTRUIRE DES STRUCTURES, DES PONTS, DES BOULETS DE CANON, DES ZEPPELINS ET DES LANGUES GÉANTES.

Envoie A2007 au 98000*
3 x 1,50 EUROS PAR SMS

COMMENT TÉLÉCHARGER ?

1. Envoie la réf. du produit au numéro indiqué
2. Réponds OK au sms que tu vas recevoir.
3. Télécharge ton produit !



* AXES & Jesta Digital. 3€ en 2 sms pour 1 sonnerie, logo, theme, service sms. 4,5€ en 3 sms pour 1 jeu/app, video, sonneries video. Mineur? autorisation parentale. Connexion WAP nécessaire. Compatibilité www.jamba.fr.
© 2013 Hasbro. All rights reserved. All intellectual property rights in and to the game are owned in the United States by Hasbro, Inc., in Canada by Hasbro Canada, Inc., and throughout the rest of the world by J.W. Spear and Sons, Ltd., a subsidiary of Mattel, Inc. SCRABBLE and associated trademarks and trade dress are used under license from Mattel, Inc. All Rights Reserved. The Mattel name and logo are trademarks of Mattel, Inc. and used with permission. Mattel and J.W. Spear and Sons are not affiliated with Hasbro or Hasbro Canada. © 2009 RealNetworks, Inc. Published by RealNetworks, Inc. Developed by Progressive Media and Mr.GoodLiving, Ltd. RealArcade and Mr.GoodLiving are registered trademarks of RealNetworks, Inc. © 2003 - 2010 Alawar Entertainment, Inc. © 2010 Halfbrick Studios. All Rights Reserved. © 2012 Prank Ltd. Published by HeroCraft Ltd. All rights reserved. © 2012 Yippee! Entertainment. © Playrix Entertainment

SMS+
Répondre CONTACT pour recevoir les coordonnées de l'équipe du service.