



Quels sont les bienfaits du Yoga Vinyasa?

Comme tous les styles de Yoga, le Yoga Vinyasa a des bienfaits sur le corps et l'esprit.

La pratique régulière du Yoga Vinyasa va en effet permettre au corps de:

- renforcer et étirer les muscles profonds
- éliminer les toxines et de se débarrasser des impuretés par la transpiration (nettoyage interne)
- améliorer l'endurance, la souplesse et la capacité respiratoire
- favoriser l'équilibre
- sculpter et tonifier la silhouette

Les bienfaits pour l'esprit sont nombreux comme:

- détendre l'esprit
- aider à la gestion du stress
- augmenter la capacité de concentration
- améliorer la qualité du sommeil
- participer à dégager tout blocage dans la circulation de l'énergie dans le corps
- apaiser le mental et l'état émotionnel

Des bienfaits du Yoga Vinyasa aussi appelé « Flow Vinyasa » par un profond lâcher-prise et une méditation en mouvement, qui au fur et à mesure de pratiques, perdurent au delà des cours, dans le cadre de sa vie quotidienne, privée et professionnelle!

Namaste

