



Nathalie Sauvegrain est enseignante de yoga, diplômée Yoga Alliance à Bali en 2016. Elle propose des cours de yoga Hatha flow : ce sont des mouvements fluides alliés au souffle, des salutations au soleil et des variations, des postures d'équilibre simples et des assouplissements tout en douceur.

Les cours d'1h15 commencent par de la méditation guidée, des exercices respiratoires et se terminent par de la relaxation profonde au son de Mantras ou de bol tibétain.

Un yoga qui développe l'harmonie entre le physique et le mental en travaillant la pensée positive, un chemin personnel en quête de transformation intérieure. Pleine conscience et soin du corps, se connecter pour se recharger, se détendre et surtout s'épanouir en toute bienveillance.

Marie-Céline, Christine et Estelle, équipe en charge de l'association depuis l'été 2020, vous accueillent toute l'année et proposent aussi la découverte d'autres pratiques de bien-être dans le cadre de stages.