

QUEL TYPE DE YOGA CHOISIR?



HATHA

C'est le type de yoga classique, traditionnel, idéal pour les débutants. Il comprend un ensemble de postures et de techniques de respiration, pratiquées de façon plus lente et plus statique qu'un cours de Vinyasa ou d'Ashtanga.



ASHTANGA

Style dynamique et fluide. La méthode consiste en la pratique d'une série de postures. Le yoga Ashtanga est considéré comme une pratique vigoureuse, rigoureuse et structurée.



VINYASA

Les postures sont intégrées dans une séquence fluide, plus dynamique. Le mouvement est synchronisé à la respiration. Contrairement à l'Ashtanga qui a une structure stricte, le Vinyasa Yoga est plus créatif et exploratoire.



YIN

Le Yin Yoga est un yoga doux, statique. Yin est l'aspect stable et immobile. C'est un yoga méditatif qui consiste en des étirements de longue durée et des techniques de respiration lentes et profondes.



RESTAURATIF

Pratique passive qui amène l'élève dans une profonde relaxation. Le corps est soutenu dans chaque posture, lui permettant de se restaurer, se calmer et se régénérer aussi bien mentalement que physiquement.



NIDRA

Le Yoga Nidra est une technique de relaxation très profonde, guidée et effectuée en position allongée. La pratique permet de mieux se connaître et de contrôler ou de réorienter les forces de sa personnalité profonde.



NAAD

Naad Yoga est le yoga du son ou relaxation sonore. Le Naad yoga, c'est l'observation de sons, de vibrations et de résonances. L'univers composé de vibrations et de sons est un outil puissant pour maintenir et créer notre sens du bien-être et pour soigner le corps et l'esprit.