

## cours de hatha yoga - Sadhana Yoga



### Teacher Info

Name: SADHANA YOGA  
Company: SADHANA YOGA  
Name:  
Phone: +41 (79) 120-1465  
Country: Switzerland  
State/Region/Province: Fribourg  
City: Marly  
Address: RTE DE CHESALLES 21A

### Listing details

## Course Information

Course name: cours de hatha yoga - Sadhana Yoga  
Short Description: "Practice, practice, practice, all is coming" Sri K. Pattahbi Jois  
Description: Sadhana Yoga enseigne et partage les vertus transformatrices du Yoga en proposant des cours, workshops et retraites tout au long de l'année. Sadhana est une pratique quotidienne, le fondement de tout engagement spirituel. Sadhana est votre effort spirituel et individuel. C'est l'instrument principal que vous utilisez pour travailler sur vous-même. Cela peut se faire seul ou en groupe. Dans la tradition de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, notre Sadhana consiste en une méditation en mouvement: une série de asanas progressives et adaptées s'enchaîne au rythme de votre respiration. Un processus qui produit une chaleur interne intense permettant une purification et une élimination des toxines des muscles et des organes. Le résultat en est une circulation améliorée, un corps léger et fort et un esprit calme et en paix. Le système de l'Ashtanga Yoga porte une attention équilibrée au développement de la force, de la souplesse, de l'équilibre et de la résistance.  
Posted: Dec 18, 2017