

Les bienfaits du YogaLife Flow

4 THÈMES POUR VOUS FAIRE DU BIEN

.....

À lire en 3 minutes

WARRIOR FLOW

S'ANCRER À SOI ET À SES RACINES

C'est le thème par définition pour vous connecter à vos **jambes** et à la terre. Les postures du guerrier aident à engager les muscles du bas du corps (cuisses, fessiers) et à les tonifier. Ces postures aide également à développer l'**équilibre** et la **souplesse**.

Côté mental, vous serez en mesure de sortir de l'inquiétude, de l'agitation intérieure en gagnant et de retrouver le **calme** face aux épreuves de la vie. Vous deviendrez un véritable **Guerrier** !



DETOX FLOW

LE NETTOYAGE DU CORPS

Ce thème a été pensé pour renforcer le haut du corps et surtout travailler le **sangle abdominale**, car c'est ici que se logent toutes les émotions négatives comme la peur ou encore la colère. Les torsions sont la solution pour réveiller votre **feu intérieur** qui brûlera tout ce qui ne vous sert plus.

Vous aurez enfin le courage de sortir de votre zone de confort après avoir eu le haut du corps d'un côté et le bas du corps de l'autre. Trouvez enfin le courage d'atteindre vos **objectifs** !



HEART FLOW

LA MAGIE DE L'OUVERTURE DU COEUR

Prendre soin de son **dos** est fondamental pour conserver ou retrouver une posture correcte, et aussi imaginable que cela puisse être, il faudra vous connecter à votre **coeur**. Hé oui, ce thème fait un focus sur des postures qui ouvrent la poitrine, le haut du dos, les épaules et vous amènent à un réel **lâcher prise**.

La respiration déploiera votre **cage thoracique** et vous fera retrouver la **douceur** et le calme intérieur. La magie opère lorsque vous ne sentirez même plus votre dos après l'évacuation des noeuds et tensions.

Les bienfaits du YogaLife Flow



DAN BEAL
www.Dan-Beal.com

POWER FLOW

LE POUVOIR DES INVERSIONS

On a parfois tendance à perdre notre objectif de vue en se laissant distraire par les actions des autres, c'est la raison pour laquelle il faut cultiver le **courage**, la **concentration** et la **persévérance**.

N'avez-vous pas envie de devenir la **meilleure version de vous même** ? Cette qualité est développée avec les inversions et autres postures d'équilibre qui vous incite à rester focalisé sur votre **objectif**. Renforcez les muscles de vos bras et exposez votre pouvoir !





À **Yoga Life West Indies**, vous pourrez profiter d'un thème différent chaque semaine pour vous aider à :

- tonifier vos muscles
- améliorer votre respiration
- évacuer les tensions et le stress
- retrouver votre sommeil
- développer la confiance en soi
- booster votre système immunitaire
- vous recentrer sur vous-même
- accroître votre concentration

Et tout simplement vous faire du bien physiquement et mentalement en retrouvant une harmonie dans tout le corps.

Au plaisir de vous recevoir, sur le tapis !