

HORBOURG-WIHR Les 27 et 28 septembre **Portes ouvertes au "B' Yoga Studio"**

Installé à Horbourg-Wihr, « B'yoga Studio » propose différents cours de yoga. Enseignantes diplômées du centre de formation "Yoga works", Nadine Lang et Cathy Jault-Girard offrent une large offre de styles de yoga, « véritable discipline sportive », rappellent-elles.

Le Hatha yoga « tonifie et renforce tout en assouplissant. Il permet aussi de retrouver calme et sérénité ». Le Vinyasa yoga est « dynamique, énergisant et inclut un travail cardio-vasculaire ». Le Yin yoga « permet d'étirer et d'assouplir le corps en douceur. Il réalise aussi un travail sur les points d'énergie et les tissus conjonctifs. Il délasse et amène vers un état méditatif ». Le Yoga régénérant est « basé sur des exercices doux et relaxants ». Le Yoga nidra propose des « exercices de relaxa-

tion et de visualisation. Il prépare au sommeil ». Le pranayama est basé sur des « exercices axés sur le souffle et sur l'apprentissage d'exercices de méditation. Il permet de retrouver calme et paix intérieure. Il est particulièrement indiqué dans la gestion du stress ». Enfin, le studio propose également des yogas spécifiques senior, pour enfants et prénatal. Afin de faire connaître toute cette palette de yoga, le studio organise des portes ouvertes les 27 et 28 septembre.

► B' Yoga Studio au 6, rue de Ribeuville à Horbourg-Wihr.
www.byoga-studio.fr

► Contact : Cathy Jault-Girard ☎ 06 63 70 68 02 et Nadine Lang ☎ 06 16 09 79 25 - info@byoga-studio.com