

SESSION DE HATHA YOGA AUDIO

#2 – Cours de hatha yoga - 55 min

Des postures de yoga adaptées à tous.

Le yoga est une pratique, une discipline de vie qui va au-delà de ces quelques postures. C'est un chemin que je commence à peine depuis quelques années. J'en saisie à chaque étape de ma vie une nouvelle dimension.

Ce que je vous propose ici est un moment calme et lent où vous pouvez être en contact avec votre corps et votre respiration...même si la respiration est peu présente dans cette session, je veux éviter de vous « souffler » dans les oreilles 😊 Ainsi prenez bien le temps d'inspirer et d'expirer à chaque mouvement, laissez l'intelligence de votre corps se mettre en action. Et chaque enregistrement s'améliorera et se précisera.

Vous entendrez des bruits de bouche, de respiration...bref vous êtes en live et le son est un métier...qui n'est pas le mien. Merci de votre indulgence 😊 j'essaie de l'être moi aussi et de lâcher prise sur ces détails.

Merci de votre patience.

A votre disposition pour répondre à vos questions ou accueillir vos retours
helennejamesse@pm.me

Belle session à toutes et à tous,

Helene


helenne-jamesse.com

Le dessin est aussi un métier ☺

