



Isabelle Pourtier YOGA-CORPS-CONSCIENCE

Professeure de yoga et de stretching, enseignante en anatomie, facilitatrice en Mindfulness et orthothérapeute, je t'accompagne, avec le yoga, à connaître ton corps et connecter à lui.

Avec les bons ajustements, il est possible de pratiquer un yoga plaisant, confortable et efficace. Un yoga qui non seulement te fera beaucoup de bien, mais aussi qui contribuera à améliorer tes inconforts physiques, donc ta qualité de vie. Car c'est faux de croire que plus on vieillit, plus on a mal.

Nous avons toutes un corps différent, un historique physique et émotionnel différent.

Ici, c'est TON CORPS, TON YOGA.

Namaste

Une belle séance de yoga à faire le matin pour réveiller ton corps.

Rien de mieux pour passer une merveilleuse journée!

Ton corps, ton yoga.

Namaste

<https://youtu.be/J1-7OuYLilg>

Une merveilleuse séance pour bouger en douceur avant de te déposer sur ton tapis. Parfait pour préparer ton corps et ton mental au dodo.

Ton corps, ton yoga.

Namaste

<https://youtu.be/tVVMnDbeofg>

Une douce méditation pour t'amener à connecter avec toutes les possibilités qui s'offrent à toi.

Tu es la créatrice de ta vie.

Ton corps, ton yoga.

Namaste

<https://youtu.be/IYhA8s7rD7k>



Pour rejoindre le groupe d'Isabelle voici le lien :

<https://www.facebook.com/yogacorpsconscience>

<https://www.isabellepourtier.ca/?fbclid=IwAR1-NJ-sNEq0tUTIX0I17DwecfouN-v0mb-uplViMraldXNtenSKFu22vkk>