

YOGA JOHANNE HAARI / VISSOIE

Les cours de yoga hebdomadaires, adaptés à toutes personnes avec ou sans expérience, visent à trouver un équilibre entre force-souplesse-respiration et relaxation, afin de ressourcer le corps et l'esprit. Différents exercices sont proposés pour ressentir l'anatomie et la respiration, et comprendre les postures; ainsi qu'une pratique dynamique d'Ashtanga Vinyasa Yoga qui permet d'enchaîner les postures de manière fluide.

Un cours de yoga restauratif hebdomadaire axé sur la respiration et la détente pour les personnes séniors ou les personnes souffrant de douleurs chroniques ou passagères, également indiqué pour des femmes enceintes et en période post-natal.

Des ateliers de yoga pour enfants et en duo adulte/enfant.

Les cours sont donnés par **Johanne Haari**, danseuse professionnelle, diplômée en Ashtanga Vinyasa Yoga à Paris. Elle propose régulièrement des cours et des stages de Yoga thérapeutique pour les femmes, yoga des hormones, yoga pré et post natal et yoga des enfants, ainsi que des stages de danse et des cours privés de yoga (sur demande).

CONTACT

Johanne Haari
Route de Grimentz 21
3961 Grimentz

+41 76 474 99 80
awajo@yahoo.fr

Spécificités

- Type de service: Yoga

Services

- Cours en matinée et en soirée
- Ateliers sur une semaine ou le samedi matin à Vissoie ou dans différents villages d'Anniviers

Documents utiles

[Retour à la recherche](#)