

Yoga Râ



Yoga égyptien Yoga indien

Aux Charmilles

Le premier cours « test »
est offert.



Respirer, détendre, assouplir, fortifier, muscler
Accueillir les émotions
Évacuer lassitude et fatigue
Prévenir entorses, tendinites, lombalgies,
sciaticques
Renforcer les ligaments, les zones articulaires
Améliorer la digestion
Activer la circulation du sang, du souffle et de
l'énergie
Restaurer la résistance et les forces
immunitaires
Retarder les affections de l'âge
Stimuler les capacités d'auto-guérison
Apaiser et contrôler le mental
Améliorer la concentration, la mémoire
Évoluer sur le plan mental, spirituel.

Peut être pratiqué sans difficulté par
tous, à tout âge
Ne requiert aucune souplesse
particulière
A des effets préventifs et
thérapeutiques
Est adapté au mode de vie occidental
Conserve l'essence de ses origines
S'accorde à votre rythme naturel
individuel
Se pratique sans compétition
ni auto-compétition
Harmonise votre énergie vitale
Fait du souffle votre allié.

Est une école de vie.

« Le 99 » aux Charmilles

99, rue de Lyon (entrée par le square)

Lundi de 18h à 19h30
Jeudi de 12h15 à 13h45

Bus 6, 10, 19, arrêt Guye

Parking du Centre commercial des Charmilles.

Marina Lamm

Formée par Yogi Babacar Khane, fondateur de l'Institut international de Yoga (IIY) Agrée par
l'Assurance Invalidité (A.I.)

022 738 01 56 ou 079 793 65 54

lamm@perso.ch - www.yogapourmoi-geneve.ch