

Communiqué de presse, octobre 2016

Du Yoga pour cocooner cet hiver,
entre copines ou en amoureux



Lorsque les températures se rafraîchissent et que l'été est déjà loin, chacun ressent le besoin, voire l'envie de passer du temps à cocooner, dans des espaces chaleureux, et sous le signe de la douceur !

Pour profiter d'instantanés cocooning et prendre soin de soi pendant l'hiver, le Yoga est le partenaire idéal !

Comment le Yoga peut-il aider à passer un super hiver ?

Le Yoga est une discipline qui vise à réunir le corps et l'esprit.

En bougeant le corps dans les postures, **il se relaxe et s'assouplit. Et notre esprit lui aussi, devient plus détendu et plus souple** par rapport aux défis de la vie, grands ou petits.

Pendant la période de l'hiver, **le Yoga est très précieux pour aider à se renforcer.**

Grâce à une pratique plus douce (Yin) et à des techniques issues de l'Ayurveda, la médecine traditionnelle et ancestrale indienne, le Yoga regorge **de méthodes simples et très efficaces pour préserver notre santé et notre vitalité.**

Grâce aux postures de Yoga et aux tisanes de plantes et d'épices concoctées par le professeur de Yoga en fin de cours, *le système immunitaire se renforce et la sensation de léthargie* souvent associée à l'hiver diminue profondément.

Les pratiquants de Yoga tombent moins souvent malades (rhumes, gastros...) et **se réservent un temps très précieux, voire sacré, pour prendre soin d'elles.**

Quels sont quelques-uns des bienfaits du Yoga qui enchantent l'hiver ?

Le Yoga est le partenaire idéal pour :

- **Soulager le stress**
- **Acquérir plus de clarté**

- **Mieux dormir**
- **En finir avec le mal de dos et les autres douleurs musculaires**
- **Apprendre à lâcher-prise**
- **Cultiver la gratitude**

Grâce à une pratique régulière, tous ces incroyables bienfaits sont à portée de main.

C'est prouvé : le Yoga rend heureuse et est une pratique transformatrice.

Pratiquer le Yoga à Paris cette année



Diplômée de l'école de Yoga indienne Samyak Yoga et certifiée par Gérard Arnaud, pionnier du Yoga à Paris, ainsi que par l'Institut du Docteur Bernadette de Gasquet à Paris, Claudia Martin enseigne le Yoga depuis 2014. Elle est aussi la créatrice du blog YogaPassion.

Elle est à votre disposition pour vos sujets ou si vous voulez tester cette pratique.

Informations pratiques :

Cours collectifs de Yoga du lundi au vendredi (8 cours par semaine).

Adresse : 7 rue des 5 Diamants (métro Place d'Italie, Paris 13ème).

Cours particuliers et en petits groupes sur demande dans Paris

Des ateliers Yoga sont également proposés un dimanche matin par mois



YogaPassion

« Vivez en toute sérénité »

<http://www.yogapassion.fr>

<https://facebook.com/yogapassion.fr>

2ème blog Yoga francophone en matière de référencement web

40 000 visites par mois

Contact presse :

Claudia Martin

yogapassionfr@gmail.com

07 70 19 37 27