

Communiqué de presse, novembre 2016

Pratiquer le Yoga Detox pour retrouver toute sa vitalité
après les fêtes de fin d'année



Les fêtes de fin d'année sont le plus souvent propices aux excès de table. Traditionnellement, que ce soit à Noël ou pour célébrer la nouvelle année, chacun mange et boit (beaucoup) trop !

Bien-sûr, les fêtes de famille sont une magnifique occasion de se retrouver et de passer des moments de qualité, ensemble.

Mais au niveau du foie (et de la balance !) c'est souvent la catastrophe ! Dans les premiers jours de janvier, tout le monde est souvent barbouillé, groggy, à plat.

Heureusement, le Yoga peut venir à la rescousse pour aider à retrouver équilibre et légèreté

Qu'est-ce que le Yoga Detox ?

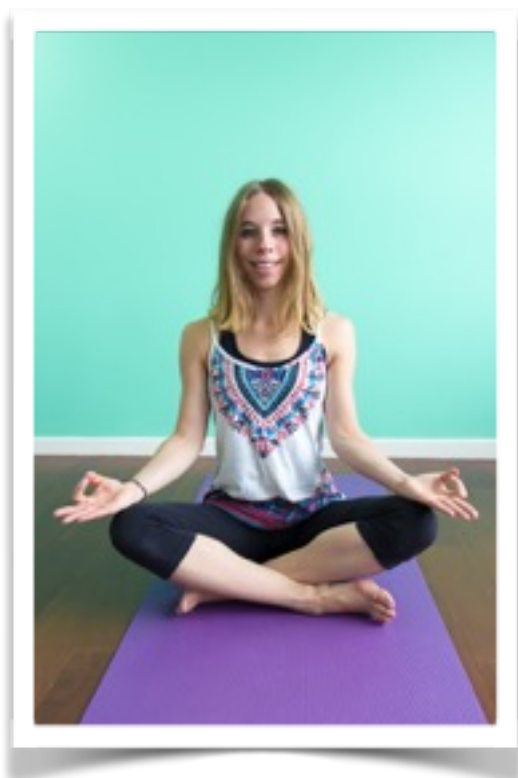
La notion de détoxination du corps est très présente dans l'Ayurveda, médecine traditionnelle indienne. L'Ayurveda préconise toujours un équilibre alimentaire et propose des outils pour rééquilibrer notre organisme après des excès.

De son côté, le Yoga propose de nombreuses postures qui permettent de masser les organes abdominaux, ce qui permet de **stimuler la digestion et de faciliter l'élimination des toxines qui encrassent le corps et parfois aussi l'esprit.**

Atelier Yoga Detox à Paris dimanche 8 janvier 2017

En janvier, Claudia Martin vous propose justement un atelier spécial « Yoga Detox » Pendant cet atelier, Claudia **partage les meilleurs conseils issus de l'Ayurveda et très faciles à mettre en place au quotidien. Claudia présente également une sélection de postures** qui seront réalisées pendant l'atelier et pourrons ensuite être reproduites à la maison, en toute sécurité.

Qui est Claudia Martin ?



Diplômée de l'école Samyak Yoga à Dharamsala en Inde, de la formation de Gérard Arnaud, pionnier du Yoga à Paris et enfin de l'Institut du Docteur Bernadette de Gasquet à Paris, Claudia Martin enseigne le Yoga et [blogue sur le sujet](#) depuis 2014.

Claudia est à votre disposition pour vos sujets sur le thème du Yoga pour soulager le stress au travail ou si vous voulez tester cette pratique.

Informations pratiques :

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

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



YogaPassion

« Vivez en toute sérénité »

YogaPassion en quelques chiffres

- 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

<http://www.yogapassion.fr>

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