



Cours de «Partner yoga» avec Gaëlle Devic

Le **Partner Yoga** est une pratique ludique et instructive qui élargit la pratique traditionnelle du yoga dans le domaine de la relation. Conçu pour deux personnes ou plus, le Partner Yoga utilise des formes et des principes de posture individuelle tout en intégrant et en invitant la présence d'une autre personne à approfondir l'impact de l'expérience. Ce style particulier de yoga éveille notre potentiel humain grâce à l'intégration de principes universels tels que la compassion, la confiance, l'équilibre et la créativité.

C'est à travers la détente dans le moment présent et dans nos présences individuelles que nous expérimentons l'Union, la racine du Yoga. A partir de cette connexion avec nous-mêmes, nous nous rendons compte de nos essences similaires et de l'unité avec les autres.

Ces pratiques nous permettent d'affiner notre sens de l'équilibre, ainsi que développer notre écoute subtile et, nos qualités de communications, verbales & corporelles.

Une partie des enchaînements seront pratiqués en duo, d'autres en trio et d'autres encore en cercle avec l'ensemble des participants.

