

Nāṭya yoga



Le corps se met en mouvement, la respiration accompagne chaque geste. L'ensemble crée une véritable **danse consciente**.

De chaque posture naît la suivante, comme les mouvements d'une chorégraphie donnant naissance au **Nāṭya Yoga**, une pratique où le yoga rencontre pleinement l'art du mouvement.

Lors de cette pratique à la croisée du yoga et de la danse, on explore la **fluidité**, la **mobilité** et la **connexion** entre le corps et l'esprit.

Chaque séance se termine par un temps de respiration guidée menant naturellement vers une **détente profonde**.

