

YUJ

YOGA STUDIO

LES NIVEAUX

Back to Basics!

TOUS NIVEAUX

Une exploration approfondie des postures de yoga, mettant l'accent sur la construction, l'alignement et le renforcement.

Flowsoft

DÉBUTANTS

Pratique dynamique d'apprentissage à la méthode YUJ FLOW®. On libère les toxines, on vide le mental et on sculpte son corps durant 60 minutes.

Flowmix

INTERMÉDIAIRE

Méthode créée par Hélène Duval. Cette classe plonge le yogi dans une bulle d'énergie positive. On se sent puissant, enraciné, prêt à escalader l'éverest !

Superflow

NIVEAU AVANCÉ

Une expérience pour se challenger, sortir de sa zone de confort, avancer dans une pratique de yoga plus intense physiquement et mentalement.

Yin & Méditation

TOUS NIVEAUX

Une pause avec soi-même pour lâcher prise et calmer les pensées. Prendre le temps de ressentir les postures au sol et d'écouter son souffle.

Flow & Inversions

NIVEAU AVANCÉ

30 minutes de flow, suivi de 30 minutes d'exploration de postures d'inversions.