

HOT YOGA

HOT YOGA EST UNE PRATIQUE DE YOGA REALISEE DANS UNE PIECE CHAUFFEE À 38C GRACE À DES INFRA-ROUGES. CELA PERMET UNE AUGMENTATION LA TEMPERATURE CORPORELLE.



LES BIENFAITS ATTENDUS SONT NOMBREUX :

- RELAXATION MUSCULAIRE
- RELAXATION ARTICULAIRE
- SOULAGEMENT DES DOULEURS
- STIMULATION DU SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE AVEC UNE AMÉLIORATION DE L'IRRIGATION SANGUINE
- STIMULATION DU MÉTABOLISME; AIDE À LA PERTE DE POIDS ET AU MAINTIEN D'UN POIDS DE FORME
- RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE
- ÉQUILIBRE HORMONAL
- ÉQUILIBRE NERVEUX
- AUGMENTATION DE LA SOUPLESSE MUSCULAIRE, TENDINEUSE ET LIGAMENTAIRE GRÂCE À LA DÉTENTE FOURNIS PAR LA CHALEUR
- DIMINUTION DES COURBATURES



HOT YIN YOGA
HOT ASHTANGA VINYASA
HOT YIN YANG YOGA