

FYT Studio
418 590-3919
fytstudiosaguenay.ca



Yoga Rondeurs

**Tous les cours à l'horaire peuvent être suivie par les personnes en rondeurs, mais les cours de nommés "Rondeurs" sont spécialement conçu pour les personnes de forte taille ou à mobilité limité.*

Une nouveauté à Chicoutimi, le Yoga Rondeur !

Le Yoga Rondeur a été conçu pour les personnes rondes qui veulent bouger non pas pour perdre du poids, mais pour la santé, tout simplement. Ici, on offre des séances aux rythmes et aux postures adaptées aux besoins particuliers d'un corps en rondeur ou aux mouvements limités. Vous pourrez enfin bénéficier des bienfaits physiques et psychologiques positifs qu'apporte le yoga en toute intimité et liberté lors de ce moment agréable, sain et apaisant pour se libérer des tensions et de la pression du quotidien

Les participants de Yoga Rondeurs se disent enrichis, vivants, émancipés et plus accomplis. Ça leur permet de retrouver le plaisir de bouger, renforcer la confiance et l'estime de soi, assouplir et renforcer le corps, améliorer l'équilibre et la mobilité des articulations, mais surtout, se réconcilier et faire la paix avec son corps !

FYT Studio
418 590-3919
fytstudiosaguenay.ca

Ici, on préconise la santé sous toutes ses formes ainsi que l'alimentation et le sport intuitif dans un environnement sain. Au lieu de chasser le mal (le poids), on accueille et on cultive le bien (le bien-être et la santé) avec les bonnes habitudes de vie, en toute zénitude.

On y intègre aussi les notions de *pleine conscience* du yoga, pour ne plus se laisser sur notre faim. En plus des innombrables bienfaits du yoga sur le système digestif, l'appétit, la créativité, le sommeil, notre relation avec soi-même et notre environnement. Le Yoga Rondeurs stimule positivement et stabilise l'état d'esprit et émotionnel, en plus d'améliorer l'image corporelle et la perception de soi.

Un cours où la volonté et la motivation pour y assister ne sont pas une nécessité, car le bien-être physique et psychologique généré par les cours de Yoga Rondeurs augmente le désir d'y retourner et l'intérêt de bouger pour se faire du bien et prendre soin de soi.