

## **Yog'Aérien**

Le yoga aérien peut être pratiqué suivant les principes de tout style de yoga et y incorporer des notions de danse, pilates, fitness et acrobatie. Ce yoga est pratiqué dans un hamac au lieu d'être au sol, ainsi l'apesanteur et la suspension dans les airs permet d'offrir des séances tout en douceur, ou en force et souplesse, de manière créative et artistique. Le hamac rend possible l'utilisation de la gravité et de l'antigravité pour soulager les muscles, les courbatures et les articulations, mais aussi pour utiliser davantage la force, la souplesse, l'équilibre et l'endurance lors des asanas (postures). Le Yog'Aérien aide à aligner le corps et l'esprit et à accueillir un sentiment de liberté en facilitant le lâcher-prise.