



aṣṭaṅga yoga

Cécile Taric



Thérapeute en médecines complémentaires, Cécile se forme au Yoga dès 2003. De l'Asie au Mexique, elle approfondit sa pratique dans divers styles auprès de maîtres internationaux et enseigne aujourd'hui le Yoga Ashtanga.

L'**Ashtanga** est un yoga dynamique et solaire qui allie d'une manière unique la respiration, le mouvement et les postures. Se basant sur le rythme des salutations au soleil, la session se transforme en une **véritable méditation reflétant la musique de sa propre respiration**. Art vivant et science millénaire, le yoga vise à l'harmonie et au bien-être de l'homme sur les plans physiques, mentaux et spirituels. Et n'oublions pas, selon les mots de Sri K. Pattabhi Jois, le fondateur de cette technique :

« Le Yoga, c'est 1% de théorie et 99% de pratique ! »

COURS COLLECTIFS:

Mercredi 19h15 à 20h30 / Vendredi 12h15 à 13h30 / Vendredi 19h15 à 20h30

! COURS PRIVÉS sur rendez-vous !

Cécile TARIC Mob : 079 482 17 57 Email : ceciletaric@gmail.com



LAUSANNE PALACE & SPA

Centre de Bien-Être du Lausanne Palace & Spa Grand-Chêne 7-9, 1002 Lausanne, Switzerland

Phone : +41 21 331 31 61 Dir. fax : +41 21 331 30 20

cbe@lausanne-palace.ch www.lausanne-palace.com