

↓ SYLVO YOGA

Pour se ressourcer

C'est une méthode hybride qui mixe yoga et sylvothérapie. Quèsaco? Du latin « silva » (forêt), cette discipline consiste à pratiquer des exercices en relation avec les arbres. A la clé, une diminution du stress, de l'anxiété, des états dépressifs et des troubles du sommeil. Au milieu des arbres, on réalise des postures de yoga (asanas), on respire (pranayama), on apprend à se concentrer (dharana), on fait de la relaxation (savasana) et de la méditation (dhyana), accompagné de Corine Moriou, professeure de hatha yoga formée à la sylvothérapie. Une pratique qui fait autant de bien au corps qu'à l'esprit.

Où pratiquer? *En Ardèche, au domaine du Taillé, du 7 au 12 mai et du 28 juillet au 2 août ; en Normandie, au château de Bonnemare, du 17 au 19 mai (prix sur demande) et en cours particuliers au bois de Boulogne, 200 € les 2 heures. corinemoriou@gmail.com.*

