

Je m'appelle Candice Begon, je propose des cours de Yoga en Vendée à Notre Dame de Monts, Challans et alentours.

La création de cette activité vient d'un élan du cœur, une passion pour cette tradition qui m'a permis de reprendre contact avec ma vitalité et de mettre en mouvement mes envies.

Ma motivation vient de cette envie de suivre cet élan tout en partageant mes outils favoris, ceux qui amènent à se reconnecter à soi et à ses potentiels, à cette flamme intérieure, unique et créatrice.

- Le descriptif des activités que je propose:

* Yoga les yeux bandés:

Une séance de yoga en douceur pour se connecter à soi via ses ressentis corporels. Nous commencerons par une prise de conscience de notre souffle, pour continuer avec des mouvements doux et fluides laissant place à notre liberté de mouvement. Puis nous enchaînerons sur une relaxation guidée pour honorer les besoins du moment de notre corps. Tout se passera les yeux bandés pour démultiplier vos ressentis et votre connexion intérieure. Les bandeaux seront fournis.

* Sunset Yoga:

Le Sunset Yoga se composera d'exercices de respiration, de mouvements enchaînés au rythme du souffle, de postures tenues dans l'énergie de contemplation du coucher du Soleil. Nous terminerons par une relaxation finale et un temps de méditation.