

Enseignant et formateur de Hatha-Yoga, de la lignée Eva Ruchpaul.

Je propose une pratique accessible à toutes et tous, dans le respect des possibilités du corps. Une pratique profonde et contemplative en constante connexion au souffle.

C'est le principe actif de la séance !

Le souffle, dans la posture et entre chacune d'elles, mène vers un état physique et mental libéré, paisible, vers cet espace intérieur... Le silence !

Clément Suzineau

<https://www.samanayoga.fr/>

<https://www.facebook.com/clemsamanayoga/>

<https://www.instagram.com/clemsamanayoga>