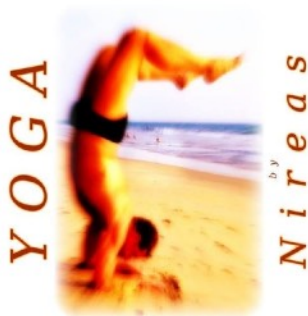


Nireas

INSTRUCTEUR DE YOGA

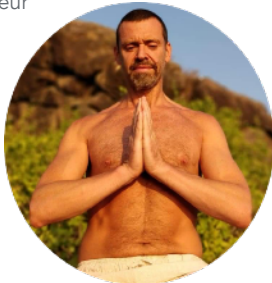
“Chaque fois que tu te sens perdu, t’es prêt à sauter et t’envoler”



Le yoga a conquis Nireas après un **voyage de conscience de soi** en Inde.

Après avoir acquis une expérience personnelle en suivant des cours de yoga et de méditation et des cours de formation de professeur de yoga (TTC), Yoga Intégral a captivé son intérêt et son attention en raison de la façon dont il combine le **développement personnel** avec l'**élévation spirituelle**.

Nireas est un instructeur très prisé et a enseigné de nombreux cours et ateliers en Inde et en Europe.



Yoga Intégral est un système tantrique axé sur le développement physique, mental et spirituel en utilisant :

- **Asanas** : exercices / postures physiques
- **Pranayama** : techniques de respiration
- **Kriyas** : techniques de purification des Nadis (canaux énergétiques)
- **Mudras / Bandhas** : méthodes pour sublimer l'énergie
- **Pratyahara / Dharana** : relaxation et méditation

Aucune expérience préalable requise / accessible à tous et tous les niveaux.

Nireas

07 68 28 78 08 - contact@NireasYoga.fr

www.NireasYoga.fr

 NireasYoga  NireasYoga

58 bis avenue Charles Dupuy - 43700 BRIVES-CHARENSAC

