

Aishwara Yoga Dharma



Séance mensuelle animée par Vina Nathalie Simon.

L'Aishwara Yoga du Dharma s'adresse à tout le monde.

Il est simple et non postural.

Il contient l'enseignement d'un art de vivre issu des Dharma Sutras, des respirations (pranyama), des mantras, des méditations, des bhajans.

Il se distingue des yogas traditionnellement rencontrés par l'absence d'asanas (postures physiques)