

Kim enseigne le Hatha Yoga, qui consiste en une série de poses qui sont soutenues par le mouvement et le souffle et dont l'objectif est d'améliorer la force et la souplesse. Il y aura un mélange différentes poses debout, en équilibre, assises et en torsion pour désenclaver les zones clés du corps. Nous commencerons au niveau débutant et nous continuerons en faisant des progrès basés sur le niveau des participants. La classe est au rythme lent et une gamme de solutions de rechange sera fournie pour répondre aux besoins individuels de chacun. Pas de méditation, mais un segment de relaxation à la fin.

I teach primarily Hatha Yoga which is a series of poses that are liked by movement and breath with the objective of improving strength and flexibility. There will be a mixture of standing, balancing, seated and twisting poses to open up key areas of the body. We will start at a beginner level and progress based on the level of the participants. The class is slow-paced and a range of alternatives will be provided to accomodate individual needs. There will be no chanting or meditation, but there will be a relaxation segment at the end.