

Vinyasa yoga

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez le Vinyasa yoga : définition, origine, postures, bienfaits, différences avec l'Ashtanga, conseils pour débiter et repères pour choisir un cours ou un studio à Paris.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.		Chien tête en bas Dos · poids du corps
2.		Planche Abdominaux / Core · poids du corps
3.		Cobra Dos · poids du corps

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com