

## CanalCentral

12, rue Lucien-Sampaix, 10° • M° Jacques-Bonsergent Tél. 01 53 19 07 37

160 € les 8 cours • 15 cours par semaine

canalcentral.fr

PRÉCURSEUR • Le nom de cet espace pionnier à Paris évoque notre colonne vertébrale, canal central du corps, vecteur de notre énergie et pilier de notre vitalité. Ici, selon les vœux d'Isabella Buggelsheim, créatrice du lieu, la performance n'est pas de mise. Dans la salle sous verrière priment respect du corps et écoute de soi. Yoga des Pharaons, méditation, Yin, Shadow yoga, taichi du sourire, Hatha, Viniyoga, Ashtanga... Canal Central offre des bases solides pour atteindre un bien-être global grâce à de nombreux ateliers spécifiques (yoga du sommeil, bols tibétains, mal de dos, etc.), mais aussi par un large éventail de pratiques, comme le feldenkrais, très bien enseigné. Simplicité, convivialité et rigueur: la trinité sacrée de l'équilibre!

YOGA CLes sessions privées de feldenkrais avec Isabella Buggelsheim dans une petite salle dédiée

PARISYOGA