

La médiatisation du yoga nous pousse à vouloir **PERFORMER AU LIEU DE PRATIQUER.**

YOGA Des corps canons faisant des postures acrobatiques,
IS NOT in **FANCY & EXPENSIVE YOGA CLOTHES,**
IS NOT le tout agrémenté de mantras en sanskrit.
(Let's face it...un tapis reste un tapis, peu importe son prix !)

**UN COURS À 50 DANS UN ESPACE PRÉVU POUR 15
AVEC DES PROFS À 500K SUR INSTAGRAM.**

YOGA SCIENCE & THERAPY
IS ABOUT ÊTRE HEUREUX ET RENDRE HEUREUX
PRENDRE SOIN DE SOI POUR POUVOIR PRENDRE SOIN DES AUTRES

AND MORE, YOGA GARDEN IS ABOUT :
WORK ON YOUR HEALTH
Être FORT, oui, mais AUTREMENT
PEACE OF MIND

TRUE FACT

**HURT
PEOPLE
HURT**

How to have
a yoga body?
1. HAVE A BODY
2. DO YOGA

**HEAT IS BEAUTIFUL
HEAT IS THE SECRET
SAUCE TO YOGA**

« A pose isn't supposed to look like anything.
Nobody can do a pose so it looks perfect.
A pose is perfect only when you are doing the
very best you can, gazing steadily, breathing
sweetly, and thinking of how it will help
someone else. »

Geshe Michael Roach, How Yoga Works

Chez Yoga Garden, on a choisi l'**HONNÊTÉTÉ ET LE LONG TERME.**
De s'ouvrir à l'engagement du "MOINS MAIS MIEUX".

PAS DE CLICHÉS DU GENRE "il faut souffrir pour obtenir des résultats".
Mais moins de stress pour plus de détente, de relaxation et de concentration.

PAS DE COMPÉTITION, PAS DE COMPARAISON AVEC LES AUTRES.
On évolue à son rythme et selon ses buts personnels. ON SE LAISSE GUIDER.
Et même si on n'a pas toujours envie, on freine, on corrige, on s'adapte.

PAS DE DÉRIVE COMMERCIALE : "Anti-Disneyland" du yoga avec ses gourous labellisés.
Une vraie éthique dans son approche et des professeurs engagés dans leur pratique.

Yoga Garden c'est une philosophie alternative pour **ÊTRE SOI-MÊME,**
un lieu pour être tout simplement **HEUREUX** de venir pratiquer et enseigner.
Un lieu où le yoga est **LIBRE, OUVERT ET SANS JUGEMENT.**

" Pratiquez, le reste suivra "

