



## Pourquoi le YOGA ?

- Le yoga permet de prévenir de nombreuses maladies, préparer l'esprit à toutes sortes d'épreuves et rester jeune dans son corps, un peu à l'instar de « la feuille du figuier qui tombe sans se dessécher ».
- L'organisme de formation professionnelle de yoga Julien Deloche vous propose une véritable immersion dans cet art qui ne cesse de s'améliorer depuis 5000 ans.
- Le yoga est le centre de toutes les voies , il est complet . Il permet de garder un corps en bonne santé avec des muscles souples, toniques et endurants , d'acquérir une plus grande mobilité de toutes les articulations, de redresser sa posture, de rééquilibrer le poids avec une perte pour les personnes en surpoids et un gain pour celles qui en ont besoin. Le yoga est bon pour l'équilibre mental avec un regard sur la vie plus juste, plus de connections cognitives, diminution du stress, et amélioration de toutes les fonctions cérébrales. La pratique des postures de yoga améliore et optimise le souffle en reconstruisant toute la mécanique respiratoire



## Formations certifiées

Qualiopi, CNEFOP PRO et par la Fédération Internationale Yoga Alliance International India



07.56.85.88.00



formationdeyoga@gmail.com



Centre Yoga et Santé  
26100 Romans sur Isère

Découvrez dès aujourd'hui les bienfaits du yoga à travers nos formations certifiées ! Contactez-nous pour réserver votre place et saisir cette opportunité unique !

[www.formationdeyoga.com](http://www.formationdeyoga.com)

Organisme de formation  
déclaré sous le numéro  
d'activité : 84260289326

# Formations de yoga

*avec Julien Deloche*



**“Pour une meilleure vie”**