Qu’est-ce que le Yoga Sivananda ?

Sivananda, ce n'est pas un "style" de Yoga mais bien le nom d'un maître indien, Swami Sivananda médecin de profession initiale.

C’est avant tout une pratique de Yoga Intégral, c'est à dire qu'elle inclut toutes autres les branches du Yoga.

Les séances de Hatha Yoga Sivananda se déroulent toujours de la même façon et dans le même ordre, ce qui permet d’approfondir les postures dites classiques.