

# Nordic Yoga®

Le **Nordic Yoga®** est accessible à tous les pratiquants de la marche nordique. Créé en 2017 par Thomas FAILLAT, il combine le dynamisme de la marche nordique avec la sérénité et la souplesse du yoga. Pour mieux transmettre la discipline, les instructeurs/instructrices certifié(e)s bénéficient d'une formation continue et forment une communauté d'échanges.

## Héritage de 5 disciplines



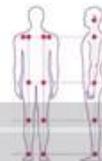
## Contenu de chaque séance :

asanas(postures), technique,gammes nordic



Technique (posture, attitude, regard, geste efficient)

Gammes Nordic (coordination, travail de pied, placement, force, rythme, répétition)



Les points de repère (s'auto corriger, être acteur, se concentrer)

**Objectif : libérer le mouvement du corps dans l'espace  
libérer le souffle**



**L'art de respirer entre Ciel et Terre**