Test : Quel yoga est fait pour vous ?

Vous venez de répondre aux questions de notre test sur le blog yogimag. **Découvrez quel cours de yoga est fait pour vous** suivant le nombre de A, B ou C totalisés. Nous vous aidons à trier parmi les nombreuses disciplines pour savoir **quel cours de yoga choisir**.

Une majorité de A : Le yoga spirituel doux est celui qu'il vous faut !

De tempérament paisible et serein, vous aimez vous laisser guider par la vie. Besoin de douceur, de sérénité, vous recherchez le calme et la détente. La paix est votre moteur.

Privilégiez un yoga doux, méditatif ou spirituel pour consolider cette harmonie corps/esprit. De nombreuses pratiques comme le yin, le karma, le jnana yoga, le bakhti, le kundalini, le sivananda yoga sont faites pour vous. Mantras, karma, chants, récitations, prières, postures douces, pensées positives, éveil, méditation, pranayama sont des méthodes que vous apprécierez assurément.

Au travers de ces techniques douces, vous développerez une force spirituelle en invitant les énergies positives.

Une majorité de B : Le yoga de remise en forme est fait pour vous !

De caractère actif, vous recherchez à faire de l'exercice tout en vous apportant un bien-être. Toujours prête à rebondir et positive, vous êtes ouverte d'esprit et curieuse.

Optez pour un yoga postural ou dynamique pour satisfaire votre tempérament. Bouger grâce aux asanas maintient la forme. Un temps de relaxation en fin de séance est le bienvenu pour vous poser. Ces disciplines permettent de faire de l'exercice en faisant travailler le corps. Elles apprennent à harmoniser le physique avec l'esprit pour retrouver bien-être et équilibre. C'est un temps pour soi que vous saurez apprécier.

Le Hatha yoga, l'Iyengar, le vinyasa, l'ashtanga ou encore le restorative yoga sont vos yogas de prédilection.

Grâce aux postures, l'apprentissage du souffle et ce temps de relaxation, vous développerez la maîtrise des émotions tout en faisant un travail de renforcement musculaire.

Une majorité de C : le yoga qui bouge est pour vous !

Toujours à la pointe, ultra active, votre vie est une course effrenée contre la montre. La recherche du challenge fait partie de votre tempérament. Ultra prise, vous recherchez à vous défouler lorsque vous prenez le temps de vous occuper de vous. Femme pressée dotée d'une envie irrépressible de bouger, **découvrez le yoga qu'il vous faut**.

Plusieurs types de yoga existent pour pallier à votre besoin de vous dépenser. L'Ashtanga, le vinyasa, le power, le HIIT yoga, le challenge, le warrior pour les fans de fitness yoga… Une multitude de yoga ultra intensifs sont à votre portée pour vous épanouir.

Contrairement à de nombreuses idées reçues, le yoga n'est pas que zen, il peut aussi surprendre de nombreux sportifs qui mouilleront leur t-shirt pour leur plus grand plaisir ! Il y en a pour tous les goûts, à vous de choisir le vôtre.

Quel que soit le tempérament de chacun ou chacune, une méthode vous correspond. Découvrez 47 yoga à pratiquer pour en savoir plus et être incollable sur le sujet !

©plurialis