



Formé à l'Ashram de Yoga Sivananda, je propose une pratique inspirée de cet enseignement complet, proposant de vivre les 5 principes du Yoga. Ils sont la base de la réalisation d'un corps et d'un esprit sain par la pratique d'exercices appropriés (asanas), d'une respiration correcte (pranayama), d'une relaxation correcte (savasana), d'une alimentation correcte et par la pratique de la pensée positive et de la méditation.

Le schéma des cours proposés : relax initiale, pranayama, échauffements du corps, asanas avec intégration et détente finale + la petite touche spirituelle avec la citation du Jour !

J'aime beaucoup enrichir mes cours de mes expériences diverses et formations régulières : automassage ayurvédique et Do In, Yoga Nidra, cohérence cardiaque, yoga de pleine conscience et exercices De Gasquet.

Rigueur et douceur sont nécessaires à une pratique consciente du Yoga et c'est dans la joie et la bienveillance que j'aime transmettre cette discipline. Je serai heureuse de vous retrouver dès la rentrée 2020 sur le Site magnifique des Grandes Terres à Francheville.

Du 21 septembre au 30 Juin

33 cours/an (Hors vacances scolaires et jours fériés)

LUNDI

12h30/13h30 (1h)

Forfait à l'année : 270 euros (1cours/semaine)

Forfait au trimestre : 120 euros (1 cours/semaine)

Cours à l'unité : 13 euros

+20 € d'adhésion aux Grandes Terres

MERCREDI

19h/20h15 (1h15)

Forfait à l'année : 300 euros (1cours/semaine)

Forfait au trimestre : 135 euros (1 cours/semaine)

Cours à l'unité : 15 euros

+20 € d'adhésion aux Grandes Terres

Tous niveaux / Cours d'essai gratuit / Inscription tout au long de l'année
Possibilité de règlement en deux ou trois fois pour les forfaits à l'année.