

Stage mensuel de YOGA VINYASA

Samedi : 3 octobre
7 nov, 12 déc , 9 janvier,
7 février (dimanche)
6 mars, 10 avril,
1 mai, 5 juin et 26 juin

De 9h15 à 10h45



Le **yoga vinyasa** est un yoga dynamique dérivé de l'**ashtanga yoga**, sinon qu'il est beaucoup plus récent et occidental,.

A partir du souffle il relie les asanas (postures) au moyen d'enchaînement et de variation de posture.

- Ce système de pratique reposant sur la concentration, renforce et apaise profondément le corps et l'esprit.
- La pratique du yoga permet de maintenir de retrouver une bonne santé physique et mentale dans le « ici et maintenant ».
- Il permet également de développer une ouverture d'esprit positif dans une relation à soi et au monde.

Tarifs :

160 € les 10 cours de 1 h30

COURS à l'unité: 18 € cours

+20 € d'adhésion grandes terres

Renseignements :

0603502428

a.m4@hotmail.fr



Mon parcours:

J'ai été danseuse professionnelle auprès de plusieurs compagnies et je suis Professeure de danse contemporaine diplômée d'état depuis 1994 .

Après un diplôme universitaire en Art-thérapie (faculté de Grenoble 2009). J'interviens depuis 10 ans dans des structures de soin en temps qu'art-thérapeute (danse, art plastique, éveil corporel).

Parallèlement j'ai passé un diplôme, afin de devenir enseignante de pilates. (leaderfit niveau 3).

C'est en 2012 que j'ai découvert le yoga. J'ai pratiqué dans premier temps le kundalini yoga dans divers lieu autour de Lyon.

Par la suite, j'ai participé à un stage d' ashtanga-vinyasa auprès de Caroline Boulingez (Paris) qui a été pour moi une révélation, et depuis j'ai validé une première formation avec Olivier Lefevre et Caroline Boulingez (leaderfit).

A la suite de cette formation et afin de plus m'imprégner j'ai décider de me former auprès de Gérard Arnaud (formation : yoga alliance. Paris/Inde).

J'arrive au bout de cette formation et me sent prête à vous transmettre cette magnifique technique.

Namaste

Agnès