

## Yoga Hatha Flow avec Lisa Lecoq



### Mon parcours

Comédienne et chanteuse de formation, j'ai été très tôt sensibilisée et formée à l'anatomie, à la compréhension et à la maîtrise du corps de par mon métier (depuis 2011) et une longue pratique de la danse allant du classique au flamenco en passant par la danse contemporaine.

Formée à l'école de théâtre internationale LASSAAD à Bruxelles (2013-2015), école de théâtre de mouvement, j'ai pu suivre des enseignements anatomiques et physiques poussés (approche posturale ostéopathique, technique vocale via l'approche du corps de la méthode Feldenkrais, acrobatie ...)

Pratiquant le Hatha yoga depuis 2012, en 2016 je décide de faire de ma passion un second souffle dans ma profession et suit une formation de professeur de yoga Vinyasa certifiée Yoga Alliance auprès de Sarah Derasse, à la suite de quoi je débute mon enseignement à Bruxelles, puis à Niort depuis septembre 2017.

Je poursuis mon enseignement tout en continuant à approfondir ma pratique et mes connaissances à l'occasion de stages, de séminaires, de rencontres et de partage avec d'autres enseignants et praticiens de yoga ou autres disciplines autour du bien-être du corps et de l'Être dans son ensemble.

J'ai également travaillé plusieurs années en séjours adaptés auprès d'adultes et enfants en situation de handicap auprès desquels j'ai pu commencer à me former en pratique du yoga adapté.

Ma pratique et mon enseignement du yoga se nourrissent à la fois de l'alignement du Hatha Yoga, de la fluidité du Vinyasa yoga et d'une recherche constante, issue de la yoga thérapie et des techniques mises en place par Bernadette de Gasquet (utilisation optimale et douce de la sangle abdominale et de la zone périnéale), afin d'adapter au mieux chaque posture ou enchaînement selon le corps et les besoins spécifiques de chacun.

A chaque séance, je vous propose un panel d'outils adaptés à l'énergie du groupe et de la saison (respirations, postures, relaxation, méditation, auto-massage, usage de mantras et de mudras...) afin de vous imprégner de tous les bienfaits de cette pratique.

J'enseigne actuellement à Niort le yoga le Hatha flow ainsi que le yoga adapté surchaîné en cours collectifs et en cours particuliers à domicile.

Afin d'élargir mes connaissances et de proposer une pratique du yoga toujours plus profonde et adaptée, je suis actuellement la formation de yoga dans l'eau dispensée par Frédérique Grange de l'école Yogadô à Tours.

## Comment se déroule une séance ?

Chaque séance débute par un temps de retour à soi, à ses sensations, allongé sur le dos ou en posture assise, selon le choix personnel, approfondi parfois d'un moment de méditation.

Ce temps est suivi par un ou plusieurs pranayamas (exercices respiratoires) pour continuer à calmer le corps et l'esprit et à se recentrer sur l'essentiel, sur ce qui se passe à l'intérieur, dans l'instant présent.

Le corps se met ensuite en mouvement avec quelques postures d'échauffement, toujours dans la recherche de la fluidité et du lien entre le souffle et le mouvement.

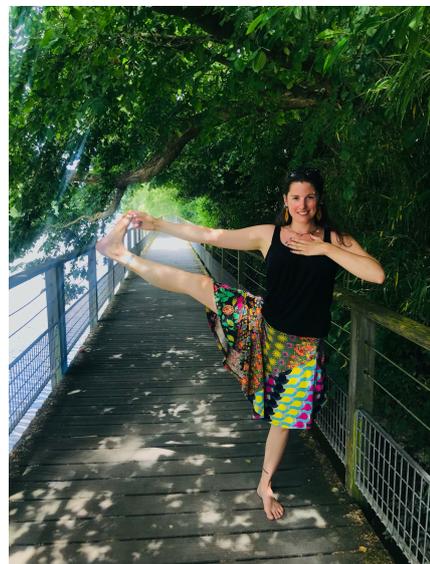
Le corps de la séance vient explorer plusieurs postures (toujours en fluidité et en progression), ainsi que différents types de salutations selon l'orientation choisie et le thème de la pratique.

Les postures peuvent s'enchaîner au gré du souffle. Nous l'explorons également par des mouvements dynamiques et fluides pour y entrer progressivement et préparer le corps à y demeurer quelques respirations, goûtant en conscience, chaque sensations.

Le cours se termine par des postures d'étirement et un temps de relaxation allongé au sol pour une détente profonde.

La séance se déroule au son de musiques douces et relaxantes.

Afin d'ajuster les postures et que chaque participant puisse trouver confort et détente, je vous propose l'aide, si besoin, de sangles, de briques de yoga et autres supports.



Planning hebdomadaire :

Mardi :10H30-11H45 (Hatha Flow)

Jeudi: 17H15-18H30 et 18H45-20H (Hatha Flow)

Vendredi : 18H15-19H30 (1 semaine Hatha Flow / 1 semaine Yoga Vinyasa avec Morgane Yoga Vinyasa)

33 semaines de cours par an du 19 septembre au 30 juin.

Tarifs :

**Tarif annuel 1 séance hebdomadaire :** 300€ (payable au maximum 6 fois 50€)

**Tarif annuel 2 séances hebdomadaires :** 450€ (abonnement annuel + abonnement demi-tarif)

**Séance à l'unité :** 15€ (payable à chaque séance)

Informations et Contact:

Lisa Lecoq (Yogi-Ly)

Site internet : <https://www.yogily79.com>

[yogily79@gmail.com](mailto:yogily79@gmail.com)

06.10.18.23.13

N° SIRET : 831 459 946 00016

