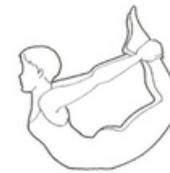




# YOGA SÛTRA

## 2022/2023



En complément, je suis les enseignements ou pratique les stages de :

- Michael Amy (Adaptative yoga, yoga du dos...)
  - Laura Allard-Antelmi en anatomie
- Judith Lasater et Lizzie Lasater en « Restorative Yoga »
  - Thomas Myers sur les fascias
- Debra Corea avec le « Continuum Movement » (Emilie Conrad la fondatrice)
  - Mathieu sur le Yoga Nidra (yoga du sommeil)
  - Babacar Kahne (Yoga des Pharaons)
  - Sudhir Tiwari (Pranayama)
- Lav Sharma, François Raoult, Patrick Torre sur le Nada yoga (yoga du son).



## MON PARCOURS

Mère de 3 enfants, j'ai travaillé pendant près de 30 ans dans des grandes entreprises à Paris et à Niort et c'est en recherchant des outils pour améliorer mon sommeil, pour diminuer les douleurs causées par le stress que je suis venue au yoga.

Cela fait bientôt 20 ans que je pratique le Hatha yoga, presque 10 ans que je l'enseigne pour le bien-être des élèves, dans ce monde qui va de plus en plus vite et nous malmène !

J'ai suivi les enseignements de **François Raoult**, Open Sky (New York). C'était un élève direct de **BKS Iyengar** (Advanced Teacher Training de 500h).



## MA PRATIQUE

Je pratique le Hatha yoga toujours dans la bienveillance et le respect du corps. J'invite les élèves à ralentir. La société dans laquelle nous vivons aujourd'hui nous porte à l'épuisement. La digitalisation n'a fait qu'accentuer le rythme. Productivité et immédiateté sont devenus les mots d'ordre, le tout en étant hyperconnectés ! Le système nerveux est mis à rude épreuve. Nous voyons alors de plus en plus de stress, de burnout, de fatigue chronique, d'anxiété, d'angoisses... Sans compter les douleurs chroniques. Le rythme biologique du corps ne suit plus.

C'est pourquoi j'introduis de plus en plus, selon les besoins des élèves, du yoga restauratif, ainsi que des yoga nidra (Yoga du sommeil) afin de régénérer les corps et les esprits. Prendre du recul, porter notre conscience vers l'intérieur et faire une pause !

## Trouver la paix en soi avec le Hatha Yoga



### HORAIRES ET TARIFS

Jeudi : 10h30- 11h45

Jeudi : 12h20-13h35 (créneau réservé en priorité pour les salariés)

33 cours du 22 septembre 2022 au 30 juin 2023

**Tarif annuel** : Une séance hebdomadaire : 300€ (payable 3X100 € ou 6 X 50€)  
L'adhésion à l'association est incluse (12€)

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

Merci d'amener tous les chèques à l'inscription (encaissements échelonnés)

<http://enjoyoga.fr/planning/>

### CONTACT

Marie-Laure VITTORI  
06 16 90 70 57  
asso.yogasutra@gmail.com



Respirez, souriez !