

## 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 me forme et 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 (Advanced Teacher Training de 500h) de **François Raoult**, Open Sky (New York). François était un élève direct de **BKS Iyengar**. Je poursuis ma formation en **Yoga Thérapie** avec le **Dr Lionel Coudron**.



YOGA SÛTRA

2023/2024

## 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 conscient) afin de **régénérer les corps et les esprits**. Prendre du recul, porter notre conscience vers l'intérieur et **faire une pause** !



# Les ateliers du dimanche matin



- Le 15 Octobre : Stimulation du système immunitaire
- Le 12 Novembre : Un ancrage solide pour retrouver la force intérieure
- Le 10 Décembre : Entrée dans l'hiver et clarté mentale
- Le 14 Janvier : Soutien du feu digestif
- Le 11 Février : Ouverture du coeur
- Le 10 Mars : Début du printemps, stimulation de l'énergie vitale !
- Le 7 Avril : Retrouver le calme intérieur avec le yoga restauratif
- Le 19 Mai : Les épaules et les hanches
- Le 9 Juin : Apprendre à se détendre réellement



Lieu : salle Enjoyoga

Horaires : de 9h30 à 12h

Tarif : 37 €



## Trouver la paix en soi avec le Hatha Yoga



Respirez, souriez !

CONTACT  
**Marie-Laure**  
**06 16 90 70 57**  
**[asso.yogasutra@gmail.com](mailto:asso.yogasutra@gmail.com)**