



# MANSYOGA

Je suis Manon, originaire du Nord à Valenciennes. J'ai commencé la pratique du yoga en janvier 2020 avec l'espoir de trouver l'harmonie intérieure.

## MA FORMATION

J'ai effectué une formation de yoga Ashtanga Vinyasa à Bali avec allyogatraining en août 2022 qui m'a permis d'en connaître davantage sur le yoga, sa philosophie, son histoire, mais aussi de mieux me connaître. Le yoga est un voyage en soi dit-on.

J'accompagne également les femmes à accueillir leur maternité à travers la pratique du Yoga Pré et Post Natal De Gasquet. Je propose également du Yoga pour enfant et adolescent et prochainement du Yoga Nidra et de la

## STYLE DE YOGA

Un yoga doux et engageant qui laisse une belle part au souffle et à la conscience de soi.

Mon mantra : Toujours y croire !

Ce que j'♥ : Intégrer l'utilisation des pierres dans ma pratique et les affirmations.

## QUAND ?

De Mars à Juin, tous les mardi chez Enjoyoga : 7h - 18h - 19h30  
*Pour toute inscription : [sabos.manon@gmail.com](mailto:sabos.manon@gmail.com) ou au 0660631318*