

MON PARCOURS

Mère de 3 enfants, j'ai travaillé pendant près de 30 ans dans des grandes entreprises à Paris et à Niort. C'est en recherchant comment **retrouver un mieux être** que je suis venue au yoga.

Cela fait 20 ans que je pratique le **Hatha yoga**, que je me forme, et cela fait 10 ans que je l'enseigne afin d'aider mes élèves à retrouver **bien être et équilibre** dans ce monde qui va de plus en plus vite, nous malmène et nous épuise !

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 actuellement ma formation en **Yoga Thérapie** avec le **Dr Lionel Coudron**.



YOGA SÛTRA

2024/2025

MA PRATIQUE

La **bienveillance** et le **respect du corps** sont les fondements de ma **pratique de Hatha Yoga**.

J'invite à ralentir, à retrouver une stabilité face à cette société de productivité, d'immédiateté, d'hyperconnexion dans laquelle nous vivons aujourd'hui.

Le système nerveux est mis à rude épreuve, le rythme biologique du corps n'est plus respecté. En résultent stress, fatigue, douleurs chroniques, anxiété, angoisses, dépression, jusqu'au burn out.

C'est pourquoi j'introduis du **yoga restauratif**, ainsi que des **yoga nidra** (yoga du sommeil conscient) afin de **régénérer les corps et les esprits**.

J'invite les élèves à des **moments de pause pour se ressourcer**, pour retrouver des **espaces de sérénité, d'intériorité, indispensables à leur bien être**.



Les ateliers du dimanche matin

Le 17 Novembre : Les doshas de l'automne

Le 19 Janvier : C'est l'hiver ! on ralentit avec le yoga restauratif

Le 16 Février : Expansion du coeur et mantra 💜

Le 16 Mars : Ancrage et renforcement

Le 13 Avril : Hatha yoga sonore et mantra 🧘

Le 25 Mai : Equilibrer agni, un ventre vivant



Trouver la paix en soi avec le Hatha Yoga



HORAIRES ET TARIFS

Jeudi : 10h30- 11h45

Jeudi : 12h20-13h35

32 cours du 12 septembre 2024 au 3 juillet 2025

pas de cours le jeudi 27 mars.

Tarif annuel : Une séance hebdomadaire : 300€ (payable en 1 ou 3 fois)

L'adhésion à l'association est incluse.

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

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

L'engagement est annuel.

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

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

CONTACT

Marie-Laure

06 16 90 70 57

asso.yogasutra@gmail.com

Respirez, souriez !

