

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**, et 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

2025/2026

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**.



Toutes les infos sur mon site

www.marielaurevittori.com   

Contact : 06 16 90 70 57

séance individuelle en yogathérapie et phytothérapie



HORAIRES ET TARIFS cours collectif de yoga

Jeudi : 10h30- 11h45 salle de danse à Du Guesclin, Niort

Jeudi : 12h20-13h35 salle enjoyoga, Niort

32 cours de mi septembre 2025 à fin juin 2026



Cours partagés avec Sophie (demie année : 150 €) : <http://enjoyoga.fr/planning/>

Lundi : 11h / 12h30 / 17h / 18h30

Mardi : 9h / 12h30

Tarif annuel : Une séance hebdomadaire : **300€** (payable en 1, 2 ou 3 fois)

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.

Salle Enjoyoga, 16 rue Bel Air, Niort