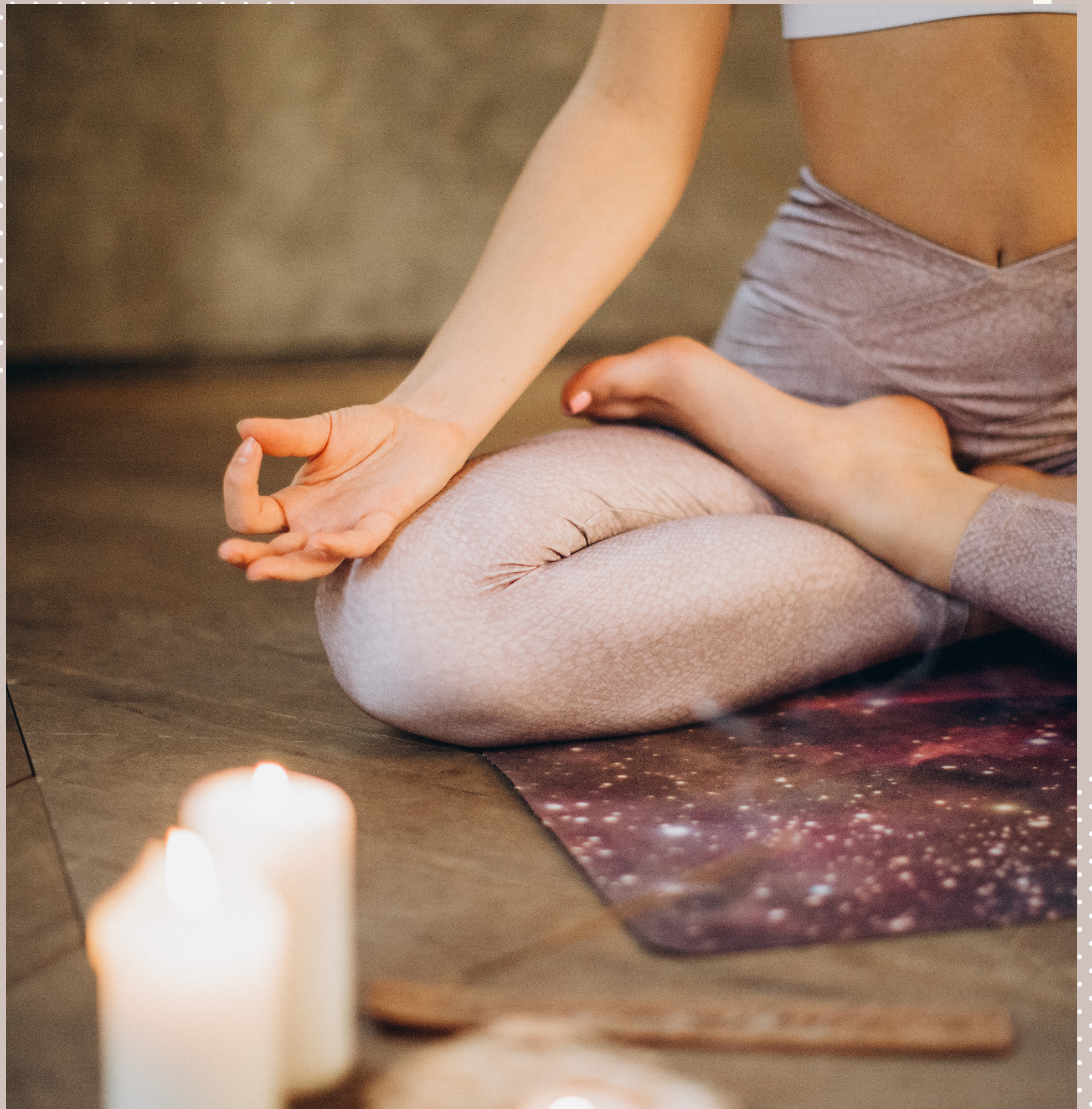


Le corps et le souffle

Au cours des séances de Shantiyoga, chaque apprenant est invité à conscientiser son souffle à travers des enchainements posturaux fluides et précis visant à éveiller et à fortifier le corps.



Séances

à la salle communale du
Mesnil-Aubry

Mardi : 18h30-20h00
Vendredi: 18h45-20h15

Inscrivez-vous sur
 y.svadharm
ou contactez-moi au
 07.82.49.82.95

J'ai découvert le yoga il y a huit ans au cours de ma première grossesse et cette discipline n'a cessé de m'accompagner depuis.

Longtemps adepte du yoga Vinyassa pour le dynamisme de ses enchainements et la précision de ses ajustements, je me suis orientée ces dernières années vers un yoga plus complet ajoutant à la pratique physique une dimension méditative, énergétique et thérapeutique.

Formée auprès de Shantyoga (le terme "Shanti" en sanskrit signifie "paix", "calme", "sérénité"), organisme certifié Yoga Alliance, je dispense auprès de mes élèves un enseignement de conscience alliant corps et esprit, force et souplesse, ancrage et légèreté , et invitant chacun d'eux à "être/vivre" en yoga aussi bien sur le tapis que dans la vie quotidienne.

Je vous attends nombreux dès la rentrée pour partager cette pratique avec vous et vous faire découvrir les pouvoirs multiples du yoga.



Virginie