



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

YOGA DE LA FEMME

C'est une reconnexion à soi, à son être, à qui je suis en tant que femme : son corps, ses ressentis, son intuition, sa féminité, son pouvoir de souveraineté. Les 3 piliers du yoga de la femme : Yoga + Nutrition + Sommeil sont les clés pour un bien-être général.

RESTORATIVE YOGA

C'est une relaxation associée à une méditation, dans le silence et la présence à soi : corps, émotions, énergie vitale. Les postures sont tenues passivement sur des supports. Ni mouvement, ni effort. « C'est l'art de ne rien faire »

YIN YOGA

C'est ralentir, se ressourcer, s'ancrer dans son corps en mouvement tout en étant en lien avec les saisons. Les postures sont assises ou allongées, tenues 3 à 5 minutes. Elles libèrent les tensions et travaillent sur les méridiens, les tissus conjonctifs/muscles profonds.

SOPHROLOGIE – PLEINE CONSCIENCE

C'est se détendre, se relaxer avec la respiration, les mouvements dynamiques en position debout et la visualisation guidée.