



Bio :

"Après une première vie dans le secteur des achats textile, je me suis reconvertie professionnellement pour me consacrer à ce qui me passionne et me motive profondément : le développement personnel.

Je suis aujourd'hui professeure de Yoga Vinyasa également sophrologue et coach en développement personnel et professionnel certifié.

Je vous dis tout ? OK !

Je faisais partie de ceux qui croyaient que le yoga était une forme de "religion" réservée aux végétaliens qui se nourrissent principalement de graines et se rassemblent en cercle pour chanter en sanskrit.

Puis, sur les bons conseils de mes proches, je teste un cours. Mais, je suis dans la performance (ah oui parce que je vous expliquerai que le yoga c'est tout sauf la performance !), je me blesse, je déteste. Rester sur un échec ? Jamais ! Me revoilà sur le tapis Où j'y apprends l'approche yogique : lâcher-prise, respirer, vivre le moment présent, se concentrer, se recentrer, se dépasser mais aussi se contenter. Voilà aujourd'hui ma vocation :

TRANSMETTRE AVEC PASSION ET AVEC LA PLUS HAUTE INTENTION, les bienfaits physiques, mentaux et émotionnels incontestables que procure cette pratique.

Hâte de vous retrouver pour commencer ce beau voyage avec vous même !

NAMASTE

YOGA VINYASA KESAKO ?

C'est un yoga **dynamique** sous forme de chorégraphie ou l'on synchronise les postures (ASANAS) et le souffle (PRANAYAMA)

C'est au moins **10 excellentes raisons** de dérouler son tapis le plus souvent possible :

- *Gestion du stress
- *Apaisement mental et émotionnel
- *Concentration
- *Force et souplesse
- *Renforcement musculaire
- *Equilibre
- *Aide à la guérison
- *Elimination des toxines
- *Amélioration de tous les systèmes du corps (nerveux, digestif, lymphatique, respiratoire, osseux, musculaire, endocrinien...)

...et un bon shoot de PRANA ! (énergie vitale)

Attendez vous à lâcher prise et transpirer en musique !

POUR QUI ?

Pour tous ! Et nul besoin d'être souple, fort, mince ou végétarien !!

Pour les piou-piou : (A partir de 6 ans) → bye bye dissipation, hello concentration

Pour les plus grands → adios tensions, ola guérisons

