



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

YOGA

Le **YOGA** est une discipline non violente, élaborée en Inde depuis plus de 20 siècles, qui vise à l'**épanouissement** de l'être dans sa totalité.

Tout le monde peut pratiquer :

- Toute personne qui désire conserver la **santé**
- Tous ceux qui veulent se sentir mieux dans leur corps, être en **harmonie** avec leur cœur et leur esprit
- Celui ou Celle qui recherche un meilleur **équilibre** physique, mental et nerveux

Le YOGA **s'adapte** à chacun.
C'est l'esprit viniyoga.

Les postures, la respiration, la concentration, la relaxation permettent une meilleure connaissance de soi, ce qui favorise le **bien-être**.

DATES :
Me consulter

TARIFS :
Me consulter

LIEU :
Me consulter



Qui suis-je ?

Educatrice de formation
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation
de pleine conscience.

Ma recherche : affiner
notre conscience.