



Depuis 15 ans, le yoga se présente à moi comme un chemin, une philosophie, un art de vivre. Il apporte tonicité et souplesse corporelle, respiratoire et mentale. Il mène à plus d'ancrage, de quiétude pour plus de joie et de créativité.

Aller à la rencontre de son humanité, avec bienveillance et humilité pour accéder à la joie : voilà l'invitation lancée !

Diplômée du Centre Sivananda de Yoga Vedanta (formée par Swami Kailasananda), ma pratique s'est enrichie des enseignements de Swami Paramatma et Yoga Jyoti de l'Ecole de Yoga Saraswati de Bretagne.

L'enseignement que je propose est adapté aux capacités de chacun. Il allie :

- les postures douces adaptées à l'état présent
- le travail du souffle qui soutient et guide les postures
- l'observation portée aux ressentis corporels qui amène plus de concentration, d'attention
- la relaxation, les temps d'intériorisation, de pleine conscience
- la méditation



Je propose :

- un cours collectif le **lundi de 8h30 à 10h00** à la salle Pervenche, 101 rue Martinel Lassays, **Le Tampon**
- un cours le **mardi de 17h00 à 18h30**, salle Squash Paradis, 18 chemin Bordier, **Ligne Paradis**
- des stages Yoga et Art avec Odile Chardon, artiste et professeur d'Ecoles d'Arts

Je vous invite à venir, 10mn avant le début du cours, muni de votre tapis, serviette, coussin et tenue confortable.

**NAMASTE**

"Voilà ce que nous ferons de la divinité de l'homme, nous la cacherons au plus profond de lui-même car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher" **Brahma**