







La description par nos professeurs de leur enseignement

	<p><i>Hatha Yoga traditionnel très dynamique mais équilibré avec pauses entre les postures, qui sollicite corps, esprit et conscience dont le but est d'atteindre le lâcher prise corporel et mental, et libère beaucoup de bonne énergie.</i></p> <p><i>On y apprend à respirer à l'aide de postures (Asanas) très variées tenues sur un cycle respiratoire, faites en symbiose avec la respiration, d'exercices respiratoires (Pranayama), de Mudras (gestes des mains), Bandhas (sceaux).</i></p> <p><i>La séance se déroule classiquement avec alternance de postures assises, debout, sur le ventre, renversées, relaxation (yoga nidra), et approche du yoga du son, réflexologie et yoga des yeux.</i></p> <p><i>Alix REGNIER diplômée de la FFYH de Sri Mahesh Ghatradyal</i></p>
	<p><i>Diplômée de yoga Alliance Internationale (en Inde) et enseignante du yoga depuis des années dans les grandes entreprises françaises, je vous propose le "yoga intégral" qui est une combinaison de Hatha, Vinyasa, ashtanga, prana yoga, Raja yoga ou encore de yoga nidra.</i></p> <p><i>Je vous guide vers une souplesse progressive, un nettoyage du corps et un état zen à travers des étirements, enchaînement, salutations du soleil, respiration, médiation et relaxation, en espérant que ce cours soit à la hauteur de vos attentes. J'attends avec hâte et plaisir de commencer cette nouvelle année avec vous!</i></p>
	<p><i>Diplômée du centre Sivananda de yoga vedanta, j'enseigne un hatha yoga classique axé sur cinq points : postures stables, la respiration, relaxation, alimentation correcte, pensées positives et méditations. J'ai à cœur d'adapter le yoga à mes élèves, et non l'inverse... Voilà pourquoi dans certains cours, le yoga peut se pratiquer une partie sur chaise, dans d'autres, la pratique est dynamique et encore dans d'autres elle est plus de type yin, c'est à dire douce.</i></p> <p><i>Diplômée également dans le yoga de la femme, j'ai développé une approche féminine et restauratrice de cette discipline, qui en travaillant sur les hormones, améliorent la vitalité, la joie, l'énergie et la confiance en soi. Je suis par ailleurs sophrologue certifiée RNCP de niveau 3 et après 25 ans de pratique et 12 ans d'enseignement, je forme à mon tour des professeurs de yoga.</i></p>
	<p><i>Je suis professeur de Hatha-Yoga, diplômée de l'école du Soleil d'or à Paris et de Yoga-Thérapie en Inde.</i></p> <p><i>Voici en quelques mots résumés l'approche du yoga que j'enseigne :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>- La séance de yoga est construite de façon très douce et progressive de façon à préparer le corps et l'esprit aux postures. Je propose au fur et à mesure des options permettant à chacun de trouver sa posture.</i><i>- La respiration est le fil conducteur et la séance commence par une stimulation respiratoire conséquente.</i><i>- je vous guide vers un yoga construit permettant de rééquilibrer les énergies afin d'atteindre une stabilité mentale et un relâchement profond.</i>