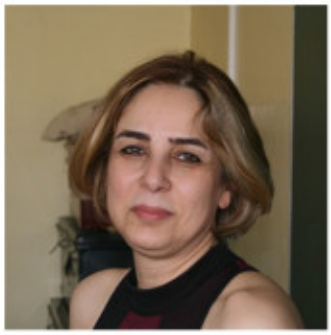
YOGA- USBY : nos professeures

Anita Hashemi



Diplômée de yoga Alliance Internationale (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.

Je vous guide vers une souplesse progressive, un nettoyage du corps et un état zen à travers des étirements, enchaînements, salutations du soleil, respiration, méditation et relaxation, en espérant que ce cours soit à la hauteur de vos attentes.

Maryline Berthelot

Je suis professeur de Hatha-Yoga, diplômée de l'école du Soleil d'or à Paris et de Yoga-Thérapie en Inde.

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.

La respiration est le fil conducteur et la séance commence par une stimulation respiratoire conséquente. Je vous guide vers un yoga construit permettant de rééquilibrer les énergies afin d'atteindre une stabilité mentale et un relâchement profond.

Mila Rivault

Diplômée du centre Sivananda de yoga vedanta, j'enseigne un hatha yoga classique axé sur cinq points : postures stables, respiration, relaxation, alimentation correcte, pensées positives et méditations. J'ai à cœur d'adapter le yoga à mes élèves, et non l'inverse.

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, améliore 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.