

PLANNING DU COURS COLLECTIF EN SALLE

- LUNDI 18H15-19H45 HATHA YOGA FLOW

DU LUNDI AU DIMANCHE : COURS SEMI-PRIVE A PRIVE

- LE PLANNING SERA VOS HEURES LIBRES, QUE NOUS FIXERONS ENSEMBLES POUR LES SEANCES.

*matin *midi * après-midi *fin de journée

- **Hatha Yoga :**

Les postures (asanas) les respirations (pranayama) la méditation (savasana)

- **Yoga Hamac :**

Nous allons travailler comme un cours de Hatha yoga mais avec le bonheur de se laisser guider par le tissu pour nous détendre et profiter aux mieux, de se relâcher, se renforcer dans les postures. C'est une approche thérapeutique vers soi, sa confiance, et soulager certaines tensions dans son corps, pour les vivre différemment.

- **Coaching Remise en Forme Fitness et Yoga :**

Un désir de se remettre en forme et de se défier qu'on peut atteindre des résultats par un accompagnement et une écoute attentive.

Je mélange mes connaissances professionnelles *Fitness* et *Yoga* pour que vos séances soient équilibrées, agréables, dynamiques,...et que vous puissiez ressentir un changement dans votre corps et votre mentale, pour vivre plus harmonieusement les moments avec soi.

Remarque :

Les cours peuvent avoir lieu à l'intérieur en salle ou à l'extérieur, sauf pour le yoga hamac qui demande une fixation solide.

- **Le Tarif de base** que j'ai publié peut être **ajusté** selon :
 - Le lieu du cours : intérieur en salle ou le lieu de l'extérieure,.....
 - Le nombre d'heures des séances : 1x 2x 3x par semaine, 1x par mois,.....

C'est aussi **cette écoute là** que j'installe dans ma vie **de coaching** et **d'enseignante de yoga** pour que nous puissions atteindre **un résultat** de Bien-Être dans **votre vie** quotidienne.