

Professeure de Yoga

Hatha Yoga postural

Yin Yoga

Moi, Angélique...

Fascinée par la culture Indienne, je m'y suis installée pendant presque 3 ans...

Je vais y découvrir la philosophie, l'enseignement et la pratique du yoga.

Accompagnée par mon Maître Pattak sur les bords du Gange à Bénarès.

Depuis 17 ans, je n'ai cessé de me former et m'informer sur les différentes approches de la pratique du Yoga.

Aujourd'hui, cela fait 5 ans que j'ai l'immense joie et honneur de partager ce qui m'a été transmis afin que chacun(e) puisse faire grandir notre temple intérieur...

Le Yoga que je propose...

Hatha Yoga postural :

Sur les bases du Hatha Yoga, nous travaillons à travers différents asanas (postures) à ouvrir le corps afin d'observer et d'accueillir l'espace.

Dirigé par notre souffle, chaque asana nous permettra d'entrer dans la conscience de nos corps et la présence du présent.

Yin Yoga :

Le Yin Yoga est un yoga aux allures douces mais d'une grande intensité intérieure.

Il vient nous confronter à nos limites corporelles et psychologiques au travers d'asanas dans lesquels nous appréhenderons le relâchement et l'immobilité.

Un moment de détente profonde...



Contact / renseignements

06.20.27.64.91

yinyoga.angel@gmail.com