

BIO

J'ai eu la chance, par hasard, de découvrir le Yoga en été 2003. S'en sont suivie des années de pratiques, de multiples voyages, des belles rencontres, des surprises et d'aventure.

C'est en 2016, toujours par hasard, que la chance d'enseigner m'a été offerte et c'est, pour moi une autre manière de voyager, un magnifique prétexte de rencontre et d'offrir mon expérience accumulée au fil des années.

Mes cours sont le reflet de toutes ces années de découverte, de partage et de joie.

Je vous propose un Hatha Flow, joyeux et progressif, adapté à tous.

Le cours débute sur un ou plusieurs pranayama, puis un Vinyasa,(enchaînement de posture) et pour finir, un travail sur les Asanas (postures statiques).

La pratique est un mélange de travail sur la respiration, les postures traditionnelles et la méditation dans la bonne humeur et un peu magique.