

 **Sandrine THEREZ** 

Enseignante de Yoga diplômée



Un moment de yoga en pleine nature pour s'apaiser

S'accorder une pause, un temps pour Soi dans un lieu au cœur de la nature, un moment privilégié autour de quelques postures simples, accessibles à chacun-e, dans la bienveillance et le respect, à l'écoute de ce que peut le corps en douceur grâce au souffle, pour amener le mental vers le lâcher-prise et la paix dans l'instant présent.

Notre séance débutera par une préparation, suivie de postures et enchaînements, puis d'un moment de détente et d'accueil. Un temps d'échange et/ou de retour d'expérience sera proposé pour terminer cette pratique.

Professeure de Yoga diplômée par l'Institut Français du Yoga (IFY) et l'Union Européenne de Yoga (EUY) depuis 2020, je souhaite partager l'enseignement reçu, dans la lignée de T.K.V. Desikachar, une philosophie et une pratique dans le respect de la tradition et de l'individu.

Dans chaque séance, la respiration et l'attention sont au cœur des postures, permettant de se relier à soi et d'aller vers un état de stabilité et de bien-être.

Quelque soit le niveau de chacun-e, la séance s'adapte aux possibilités du moment en toute bienveillance.

 Coordonnées : 06.19.02.57.95

 **"Le yoga comme chemin de connaissance de soi et de transformation."**