

Pourquoi le Yoga ?

La pratique du Yoga offre de nombreux bienfaits :

- Sculpte et tonifie la silhouette.
- Augmente la force du corps, la souplesse des muscles et des tissus et la mobilité des articulations.
- Apporte l'équilibre et harmonie entre le corps, le mental et l'esprit.
- Accroît la concentration du mental, la stabilité émotionnelle et la tranquillité de l'esprit.
- Apaise l'agitation mentale, réduit les effets du stress et de l'anxiété.
- Améliore les fonctions de vos systèmes : respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal, de plus favorise la circulation du sang.

Les cours personnalisés à domicile permettent d'adapter la pratique en tenant compte de l'état de santé de chacun et de ses capacités physiques. Et si à domicile c'est difficile, vous pouvez toujours organiser votre séance au bureau.

Aurélie ANDREOS
Professeure de Yoga Certifiée Leaderfit'

Cours personnalisés

Ateliers et Séances de groupe



Aurélie ANDREOS
Secteur Thionville – Luxembourg Sud
Téléphone : +33 6 33 51 42 43
aureliefaitsonyoga@gmail.com
<https://aureliefaitsonyoga.wordpress.com/>

SIREN 824 133 458

Offrez-vous une séance de bien-être entre amies!

FORMULES* :

- YOGA DECOUVERTE
- YOGA RELAXATION
- YOGA DYNAMIQUE

Optez pour la formule qui vous correspond le mieux. Vous êtes unique, vivez le yoga comme vous l'entendez !

Toutes les formules sont adaptées aux participantes.

Le yoga est comme un voyage, au cours duquel nous récoltons ses bienfaits.

*Séance de groupe à partir de 3 personnes.

Durée de la séance 1h

Tarif : 15€/pers

*Tarifs applicables pour le secteur de 10 km aux alentours de Thionville.

« Ce que tu penses, tu le deviens.

Ce que tu ressens, tu l'attires.

Ce que tu imagines, tu le crées. »

Bouddha



- Je propose des séances de Yoga Dynamique, celui-ci est inspiré de l'Ashtanga Yoga du Maître Indien S.K.Pattabhis Jois et du flow yoga enseigné par LeaderFit'.

- Les postures reposent sur le rythme de l'inspiration et de l'expiration, ce qui procure l'apaisement du mental et la concentration sur les asanas. Certaines postures sont maintenues afin de profiter de leurs bienfaits

- Très esthétique, cette pratique créative permet de se sentir "bien dans son corps".



Les tapis, les briques et les sangles sont fournis.

Pour votre confort, pensez à apporter un petit coussin et un plaid 😊