



## Notre offre

✓ Yoga doux adultes:

Cours collectifs ou individuels sur mesure  
Tous niveaux

✓ Yoga sur chaise:

Yoga adapté pour les personnes à mobilité réduite temporaire ou définitive  
Convient pour: le mal de dos, l'ostéoporose, les maladies rhumatismales, les prothèses orthopédiques, le grand âge.

✓ Yoga prénatal et postnatal:

Professeuse qualifiée (RPYT)

Yoga adapté pour la femme enceinte (module dynamisant et module régénérant)

Yoga transitionnel pour la jeune maman accompagnée de son bébé

Cours en groupe ou individuel à domicile

✓ Yoga enfants et ados:

Cours collectifs par tranche d'âge

Enfants (Primaire cycle 2), préados et adolescents

✓ Yoga Nidra:

Professeuse qualifiée (Yoga Nidra RYT200)

Ateliers de groupe ou cours individuels

✓ Yoga adapté au handicap mental:

Autisme/trisomie/paralysie cérébrale et autres

Cours collectifs

Adolescents et jeunes adultes

✓ Yoga adapté au handicap moteur:

Paralysie d'origine médullaire

Cours de groupe ou individuel

✓ Ateliers Yoga thématique:

Durée : 2 à 4 hrs

Période : weekends & vacances scolaires

✓ Retraite yoga:

Dans le cadre de séjours Bien-être en France et à l'étranger

En partenariat avec des organismes spécialisés

✓ Yoga en entreprise :

Cours de yoga hebdomadaires sur le lieu de travail

Ateliers yoga thématique

Interventions sur mesure dans le cadre de séminaires d'entreprise

❖ Professeuse mobile: 32 & 47; France et étranger pour les retraites et ateliers

❖ Cours en anglais optionnel