

Cours

Le yoga doit s'adapter à l'individu et non l'inverse. Un cours particulier est un moment d'échange privilégié entre l'élève et son enseignant. Le corps est comme un instrument de musique délicat à accorder et durant un cours particulier l'enseignant peut se concentrer pleinement sur son élève afin de l'accompagner au mieux dans sa démarche d'apprentissage et de pratique du Yoga. Cette forme d'enseignement individualisé était d'ailleurs la norme avant que le yoga ne devienne un produit de consommation. Nous essayons de retrouver cette qualité d'enseignement au sein de notre pédagogie.

Dans cet esprit d'une pratique du Yoga traditionnelle, nous vous proposons donc des cours personnalisés et adaptés dans la tradition de l'Ashtanga Yoga ainsi que des massages Ayurvédiques. Nous pouvons vous accueillir ou bien nous déplacer à domicile sur demande. Actuellement, nous sommes présent à Paris, Marseille, Toulon et Lausanne. Nous proposons également des séminaires et séjours en Inde à la découverte du Yoga et de l'Ayurvédamerci de nous contacter pour plus d'informations Lire l'article sur : surya namaskar, la salutaiton au soleil...