

STUDIO (ABONNEMENT)

DÉBUTER LE YOGA



- Initiation au yoga
- 2 minutes par jour
- Réconfort Yoga



EXPLORER LE YOGA



- Yoga matinal
- Yoga Détox
- Yoga Anatomie
- Yoga Nidra
- Mudra, des gestes qui soignent
- Yoga du soir



APPROFONDIR LE YOGA



- Souple, Active et Sereine
- Yoga ayurvédique
- Respirer
- Mudra, des gestes conscients@ pour le Pranayama
- Yoga Sutra de Patanjali



UNIVERSITÉ (À LA CARTE)

DEVENIR PROF CERTIFIÉ (200 H)



- Professeur de yoga (FPDY)

DEVENIR PROF DE YOGATHÉRAPIE (300 H)

- Yogathérapie - niveau 1 (IPYT)
- Yogathérapie - niveau 2 (FPYT)



SE SPÉCIALISER



- Philosophie (Yoga Sûtra)
- NeuroYoga
- Yoga restaurateur
- Yoga pour enfants
- Yoga pour ados
- Yoga Nidra



... et plus encore !

SPÉCIALITÉS :

Confiante et sereine pour accueillir bébé
Mudra, des gestes sacrés pour prendre soin de soi
Yoga et cancer
Stress et anxiété
... et plus encore !

SPÉCIALITÉS :

Yin yoga
Découverte du yoga restaurateur
Yoga Tonus
Yoga balles
... et plus encore !

SPÉCIALITÉS :

Équilibrez vos chakras
Conscience du souffle
Running Yogis
Au coeur du féminin sacré
... et plus encore !



DIVA YOGA
www.diva-yoga.com



Université Internationale de Yoga
www.universitedeyoga.com