



Séance individuelle

L'Accompagnement Individuel : Un Chemin vers Soi

La pratique du yoga commence souvent par le corps, puis elle ouvre naturellement d'autres portes. Au fil du temps, le besoin se fait sentir d'approfondir cette démarche, de dépasser une stagnation physique ou de mettre en lumière les blocages plus subtils qui se manifestent sur le tapis et traversent notre vie.

Fort de vingt ans d'enseignement et de recherche personnelle, je vous propose un espace d'accompagnement individuel. Ce temps d'étude et d'écoute est conçu pour vous aider à voir vos propres conditionnements, à les traverser, et à retrouver l'autonomie nécessaire pour cheminer avec clarté.

Cet accompagnement s'articule autour de trois dimensions complémentaires, ajustées à votre rythme et à votre réalité :

- L'étude et l'ajustement de la pratique
- La clarté intérieure
- L'harmonie subtile

Un rendez vous d'une Heure

Afin d'aller vers un objectif



ESPACE D'ECOUTE

Une heure d'écoute active pour comprendre la situation et déterminer un objectif.



PROCESSUS PERSONNALISÉ

Un programme établi selon l'objectif déterminé ensemble, intégrant les outils du yoga



RETROUVER UNE HARMONIE

Trouver des ressources internes et savoir les utiliser.
Écouter les ressentis du corps et retrouver confiance.

60 minutes ... 65,00€
90 minutes ... 90,00€

Forfait pour 5 séances
d'une heure



163 rue de la mairie. BEUVREQUEN



yogatimesxm@gmail.com



0618670581