

yoga = méditation de présence attentive

Diplômée de la Faculté de santé de l'Université Toulouse III (D.U. Méditation de Pleine conscience et travail) et de la Faculté des Sciences du sport (D.U. Yoga & santé) de l'Université de Lorraine, Anita J. Anisten s'est formée à l'École Française de Yoga ainsi qu'à de nombreuses approches - méthodes spécifiques de la posture, du mouvement, de la respiration

mardi

18h 30 (75')

cheminer
avec suivi visio

base
posturale
=> plusieurs
approches
pour UN yoga :
mindful yoga
dont vinyasa
(dynamique)

20h (90')

se ressourcer

yin méditatif &
restauratif
• méditation •
postures d'être-
ments passifs
• respiration
• repos,
récupération

mercredi

11 h 30 (90')

rééquilibrer

base hatha
adaptations
avec approche
viniyoga

16h30 (60')

se rencontrer

1 parent + 1
enfant ^ _ ^
OU 2 à 3 ado.

18h30 (80')

rééquilibrer

base hatha

20h (80')

explorer

breathwork
yoga nidra
• relaxation
• visualisations
méditation
• mindfulness
• confiance
• considération

jeudi

11 h (60')

rééquilibrer

base hatha
douce et
adaptée

• respiration
• méditation
• yoga postural
• relaxation
• travail sur chaise

12h 20 (80')

rééquilibrer

base hatha
pour tous-tes

18h30 (90')

rééquilibrer

base hatha
pour tous-tes
(rythmes
différents,
ajustements...)

vendredi

8h00 (60')

saluer le jour
(visio ok)

morning routine

• mobilité douce
• breathwork
• méditation

12h15 (90')

rééquilibrer

base hatha
pour tous-tes

18h 00 (60')

la petite heure

base posturale
mindful yoga

19h15 (90')

se détendre

base yin
+ restauratif
(voir descr. lundi)
+ yoga nidra

de 26
à 30 €
la séance
en cours
semi-
particulier
(4 élèves)

75 €
c. particulier

samedi

9h30 (90')

rééquilibrer

base hatha
(tonique)

11h30 (90')

rééquilibrer

base hatha
pour tous-tes

17h00 (60')

la petite heure

stretching
breathwork
médit'

le Studiolo

Insta @mindfullyogaparis