

mindfulyogaparis

ceci n'est pas un studio

pour un yoga 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
12h30 (75-90')
rééquilibrer
base hatha
adaptations
avec approche
vinyoga

18h30 (75')
se ressourcer
yin méditatif &
restauratif
· méditation
· postures d'étirements passifs
· respiration
· repos,
récupération

20h (90')
se ressourcer

mercredi
11h30 (90')
rééquilibrer
base hatha
adaptations
avec approche
vinyoga

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
11h (60')
rééquilibrer
base hatha
douce et
adaptée
· respiration
· méditation
· yoga postural
· relaxation
· travail sur chaise

12h 15-20 (90')
rééquilibrer
base hatha
pour tous-tes

18h30 (90')
rééquilibrer
base hatha
pour tous-tes
(rythmes
différents,
ajustements...)

vendredi
8h00 (60') (plein)
saluer le jour
(visio ok)

morning routine
· mobilité douce
· breathwork
· méditation

12h15 (90') (plein)
rééquilibrer
base hatha
pour tous-tes

18h00 (60') (plein)
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
suivi
personnalisé
4 élèves ^_^
ou 75 €
en cours
particulier

samedi
9h30 (90')
rééquilibrer
base hatha
(tonique)

11h30 (90')
rééquilibrer
base hatha
pour tous-tes

19h à 18h30
cours part.