

• **yoganita.fr** • 07 80 98 50 75 • yoganitaparis@gmail.com

16, rue Robert Fleury (**Paris 15e** M° l. 8, 6, 12, 10) • **+ visio** •

sens de présence

ceci n'est pas un Studio

pratiques méditatives somatiques

diplômée de la Faculté de santé de l'Université Toulouse III (D.U. Méditation de Pleine conscience et travail), 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

12 h 15 (75')

se rééquilibrer

- approche somatique douceur
- + **tonicité**
- base hatha
- adaptations (=> viniyoga)
- + **sieste 15'**
- offerte** (selon votre temps ;

18h30 (80')
puis 20 h
(80-75' hiver
90' été)

se ressourcer

- **yin** méditatif & restauratif
- méditation
- postures en étirements passifs
- respiration
- **relaxation**
- **récupération...**

mercredi

7h10 (60')

saluer (visio)

morning routine

- **mobilité** douce
- **breathwork**
- méditation

17 h (60')

se rencontrer

atelier découverte

1 parent + 1, 2
enfant(s) ^_^
ou 2 à 3 ado.

18h30 (80')

se rééquilibrer

20h (75-80')

explorer

(visio ou prés.)

méditation

breathwork

yoga nidra

- visualisations
- mindfulness*
- confiance (...)

jeudi

7h10 (60')

saluer (visio)

11 h 15 (70')

se rééquilibrer

- approche somatique
- base hatha douce et adaptée (...)
- méditation
- respiration
- yoga postural
- **travail sur chaise (option)**

12h30 (75-80')

se rééquilibrer

+ **sieste 15'**
offerte (selon votre temps ;

18h30 (75-80')

yoga prénatal

vendredi

18 h (60')

mini séance

elle s'élabore ensemble,
en fonction de vos demandes

19h15 (90')

s'étirer &

se détendre

base yin

+ **restauratif**

(voir descr. lundi)

+ **yoga nidra**

28 à 30 €
la séance

au Studiolo
même le cours collectif est un cours particulier
4 élèves max.

70 à 75 €
en cours particulier
accompagnement personnalisé

samedi

10 h (90')

se rééquilibrer

douceur

+ **tonicité**

cours particuliers

· en solo ou duo
jusqu'à 18 h 30

le Studiolo
Insta @mindfullyogaparis