



CARTE CADEAU

POUR ___ SÉANCES DE YOGA



**DU CORPS
AU COEUR**

UN YOGI QUI VOUS AIME VOUS OFFRE...

Des séances de Hatha-Yoga, avec focus alignement

Au programme : relaxation, gainage postural, et respiration pour booster votre énergie. Une bulle rien que pour vous, dans votre quotidien.

POUR REJOINDRE LA Happy Yogis Tribe :

1. Choisissez votre horaire
2. Envoyez-moi un mail pour vous inscrire
3. Vous recevrez : le guide du happy yogi + le lien Zoom de la session

Lundi 20h30 - 22h
Vendredi 12h15 - 13h15



CONTACTEZ-MOI
ducorpsaucoeur.yoga@gmail.com

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Anne-Cécile. J'ai découvert le yoga en 2014, au milieu d'une vie parisienne trépidante. En 2015, la vie me pousse à explorer mon monde intérieur. En 2017, je décide de franchir un pas supplémentaire : je pars voyager. Pendant 2 ans, je partage mon temps entre bénévoles et formations. En 2019, je lance le projet 'Du Corps au Cœur', pour accompagner ceux qui le souhaitent à booster leur énergie et se relier à eux-même, par la voie du yoga.



MA PRATIQUE DE YOGA

Hatha-yoga traditionnel avec focus alignement, gainage, respiration & relaxation

MA FORMATION

- Hatha-yoga de la lignée de Swami Sivananda
- Méthode du Docteur de Gasquet (approche posturo-respiratoire)
- Méditation de pleine-conscience

**RETROUVEZ-MOI
EN LIGNE**



@immersionducorpsaucoeur
@ducorpsaucoeur