

Yoga Maman-Bébé (bébés jusqu'à 18 mois)

Qu'est-ce que c'est ?

Une pratique douce qui permet à la jeune maman de reprendre une activité physique en douceur tout en partageant un moment complice avec son bébé. Postures, respiration et relaxation se font à deux, au rythme des besoins de chacun.

Idéale pour qui ?

Les mamans en post-partum souhaitant se remettre en mouvement tout en restant connectées à leur bébé.

Yoga Prénatal / Postnatal

Qu'est-ce que c'est ?

Une pratique adaptée aux besoins du corps avant et après l'accouchement. Le yoga prénatal aide à soulager les maux de la grossesse, à mieux respirer et à se préparer à l'accouchement. Le yoga postnatal favorise la récupération du corps, renforce en douceur le périnée et les abdos profonds. La pratique est centrée exclusivement sur la maman.

Idéale pour qui ?

Toutes les futures mamans dès le début de la grossesse, et les jeunes mamans souhaitant se reconnecter à leur corps après la naissance.

Yoga Vinyasa

Qu'est-ce que c'est ?

Un yoga dynamique et fluide où les postures s'enchaînent au rythme de la respiration. Il renforce, tonifie, améliore l'équilibre et la souplesse.

Idéale pour qui ?

Celles et ceux qui aiment bouger, transpirer, et souhaitent une pratique à la fois physique et méditative. Parfait pour relâcher le mental et renforcer le corps.

Stretching Souplesse

Qu'est-ce que c'est ?

Un travail progressif d'assouplissement musculaire et articulaire, avec des étirements actifs et passifs, pour améliorer la mobilité globale.

Idéale pour qui ?

Idéal si vous voulez gagner en souplesse, relâcher les tensions ou accompagner une autre pratique sportive ou artistique.

Hatha Yoga

Qu'est-ce que c'est ?

Le yoga traditionnel par excellence. Il alterne postures tenues, respirations conscientes et relaxation. Un rythme lent, accessible, qui favorise la concentration et l'alignement.

Idéale pour qui ?

Toute personne souhaitant une pratique stable, équilibrée et introspective, sans enchaînement rapide.

Stretching Postural

Qu'est-ce que c'est ?

Une méthode douce qui agit sur la posture, les muscles profonds, la respiration et la conscience corporelle. On travaille dans la précision, avec un vrai effet thérapeutique.

Idéale pour qui ?

Celles et ceux qui souffrent de tensions chroniques, de douleurs de dos ou souhaitent corriger leur posture au quotidien.

Yin Yoga

Qu'est-ce que c'est ?

Un yoga très lent et méditatif où les postures sont douces, sans aucun effort musculaire, pour agir sur les tissus profonds (fascias, articulations). Profondément relaxant.

Idéale pour qui ?

Les personnes stressées, fatiguées, ou ayant besoin de lâcher-prise. Excellent complément à une pratique dynamique.

Yogilates

Qu'est-ce que c'est ?

Un mélange intelligent de yoga et de Pilates : on y travaille à la fois le renforcement des muscles profonds (abdominaux, dos) et la souplesse. Le tout dans un esprit de fluidité et de respiration.

Idéale pour qui ?

Ceux qui veulent un cours complet, efficace et doux à la fois. Parfait pour renforcer la ceinture abdominale sans brutaliser le corps.