

Carolina

Énergie
& Sérénité



Jeudi

18h15-19h30 :
Yoga Hatha / Vinyasa

à Physio Pommier
au Grand Saconnex

Enseignant depuis plusieurs années et certifiée Yoga World Alliance, Carolina a acquis une solide expérience professionnelle. Depuis 2017, elle se rend chaque année en Inde afin d'approfondir ses connaissances. Exigeante mais bienveillante, elle accompagne ses élèves et offre des variantes dans les poses afin que chacun puisse pratiquer sans se blesser, observer ses propres limitations et se recentrer dans son calme intérieur. Ses cours s'articulent autour de mouvements fluides, enchaînés de manière énergique et le maintient de poses.

Le pranayama, la méditation et les mantras représentent le canevas nourricier qui unit l'ensemble de son enseignement. Les élèves quittent son cours avec une sensation de sérénité.

Namasté

Enseignement possible
aussi en anglais.

Séance d'essai	15 .-
Séance à l'unité	30 .-
Prix AVS / Etudiant (sur présentation justificatif)	20 .-
10 séances (soit un cours offert)	270 .-

Informations & inscriptions :



caamelot@bluewin.ch



+ 41 79 787 54 52



dynaflow_yoga