

Professeurs
OCGIF
Section Hatha-
Yoga



HATHA-YOGA
OC GIF



Maryline professeur Hatha-Yoga OCGIF

Qui suis-je

Je suis professeur d'Hatha-yoga avec une orientation en Yoga de l'énergie ou **Hatha-Raja-Yoga**. L'accent est mis pendant les cours sur la perception de l'énergie de vie et sur les différentes ambiances qui se manifestent.

Je suis également professeur de **Yoga Nidra**, ou yoga du sommeil. Cette pratique du rêve éveillé apporte apaisement et discernement et offre la possibilité de trouver un moment de joie profond, sans objet.

Mon projet

J'enseigne avec une pédagogie respectueuse, aux enfants, aux seniors et aux adultes avec une approche douce et adaptée pour vous permettre de trouver votre bien-être et votre recentrage.

<https://www.marylineberthelot.com/>





Maëva professeur Hatha-Yoga OCGIF

Maëva enseigne le Hatha Yoga qui est un travail corporel associant la conscience du geste et du souffle. C'est une des formes les plus répandues en Occident.

La pratique se fait dans la lenteur puisque les postures sont vécues sur 4 à 8 respirations afin d'amener le pratiquant à la conscience de l'instant présent.

Une large place est aussi faite à la poésie et aux instruments de musique qui nourrissent la pratique.

En résumé, pour Maëva, le Yoga est une voie d'exploration de son écologie intérieure faisant le pont entre le microcosme – l'organisme humain – et le macrocosme – la Terre sur laquelle nous vivons.

www.maevayoga.com

Instagram @maevamorinyoga

Valérie professeur Hatha-Yoga OCGIF

Le Yoga que je propose est Doux et Tonique à la fois, apportant un travail corporel en profondeur.

La Respiration est au centre de ma pratique, qui invite à être dans l'attention du geste conscient, déposé sur le souffle.

Le déroulé de cours est progressif pour aller jusqu'à la pratique de postures avec adaptation en fonction du corps que l'on a. Il se finit par un temps de respiration et de détente finale.

Mettez-vous en route sur votre propre chemin.

www.valerie-yoga.fr





Mila professeur Hatha-Yoga OCGIF

Diplômée en hatha yoga, vinyasa, yoga nidra, yin yoga, yoga adapté, yoga restauratif, Mila est également sophrologue. Auteur du livre stress post-traumatique, les solutions naturelles, elle a créé la méthode YOGAsophro®, l'alliance du yoga et de la sophrologie. Dans ses cours, elle transmet l'importance de prendre conscience du vécu du corps.

Ses cours s'adressent aux personnes ayant besoin de travailler sur la gestion du stress, la gestion de la douleur, la reprise d'activité en douceur, l'apprentissage de l'art de la relaxation, le travail en profondeur sur le souffle, et désirant une première approche de la méditation.