

## *Présentation*



Je m'appelle Aurore.

Je suis une femme, une maman, un professeur de yoga, une entrepreneuse, une coach sportive, une femme à la fois douce, rêveuse, dynamique et forte, je suis toutes ces femmes quand j'en ai envie.

Oui, car n'oublions pas que notre caractère est cyclique et danse entre l'ombre et la lumière. Je suis là pour vous rappeler que la vie n'est que mouvement et c'est magique !

Je vous propose un temps pour vous faire du bien, un moment pour VOUS, du Hatha-Yoga.

Abandonnez vos anciennes croyances, vos habitudes, vos soucis, cassez vos schémas, dites "Bye-bye" !!

Parce qu'on a tous envie d'aller à toute vitesse, de déplacer des montagnes avant même de savoir marcher. Ça vous dit de ralentir le rythme un peu ?

Il vous suffit d'avoir un tapis, une tenue "détente".

Je vous propose alors des flow de 30 minutes à 1 heure afin de dénouer les tensions corporelles du quotidien, pour se détendre vous les accros de l'action et du travail, prendre du temps pour soi, travailler la souplesse, bref vous régénérer physiquement et mentalement.

Il est important d'avancer selon vos besoins, vos rythmes, je vous poserais alors quelques questions afin de vous proposer un cours adapté à VOUS à un moment T.

Apprendre, expérimenter, ressentir, se détendre il n'y a pas meilleur moment ni meilleur endroit que son tapis pour travailler .

Vous êtes débutants, sachez que le yoga est une histoire de respiration et de conscience, de connexion du corps et de l'esprit.

Il n'y a que de bonnes façons de le pratiquer tant que cela respecte notre état et nos besoins.

N'ayez pas peur du premier pas, de la première fois.

Lancez-vous et vivez cette expérience toute singulière !

Aurore