BIEN - ETRE ET DETENTE

MYRIAM YOGA

TROUVEZ VOTRE EQUILIBRE

RESPIRATION - POSTURES SERENITE

Cours disponibles en Anglais et en Français | English available

Contact: +33 6 38 62 01 82 | mmsred@hotmail.fr







Le Yoga permet une meilleure connaissance de soi. C'est dans l'équilibre entre la tranquillité du souffle et le dynamisme des postures qu'une relaxation profonde du système nerveux s'installe.

Respirer – Transpirer – Rire – Se détendre.

Je pratique et j'enseigne le Yoga et sa philosophie tranquille en tant que Professeure de Yoga & Méditation depuis 10 ans. Aujourd'hui, j'ai la chance de partager pleinement tout ce que j'ai appris. Mes sessions sont dédiées aux femmes, aux couples, aux enfants, et aux entreprises. En tant que Professeure de Yoga expérimentée, mon objectif est de vous aider à connecter votre corps et votre esprit, et à rencontrer la sérénité.

Installée à Saint Gallen en Suisse, j'intègre à mes cours une variété de mouvements traditionnels, d'exercices de respiration et de pleine conscience pour donner un maximum de clés à mes élèves afin de les aider dans leur quotidien et instaurer des changements positifs. Je propose plusieurs types de cours en fonction des niveaux ou des objectifs.

Que vous ayez besoin de trouver votre paix intérieure, de tonifier vos muscles ou travailler votre souplesse, vous trouverez toujours un de mes cours adapté à vos besoins. Tous niveaux | English available.