



## Cours de yoga en individuel et collectif



**En collectif, le jeudi de 19h à 20h**

*ouvert à tous, sur réservation*

Sur une séance d'une heure, j'axe mon enseignement sur l'observation de la respiration, l'écoute du corps, avec sa flexibilité, l'alignement et son renforcement, tout en étant attentif à ouvrir son cœur pour un meilleur équilibre.

Rester présent dans sa pratique, si possible, afin d'adapter les asanas (poses) pour chaque élève avec son expérience du moment, en comprenant ses capacités personnelles et s'améliorer.

Donner à chacun l'opportunité de progresser dans sa souplesse et de focaliser sur son alignement qui amène à recentrer son esprit, son for intérieur, et son intelligence.

Initier aux différentes formes de pranayama (respirations)

**Proposé par Rivka CARDOSO, coach de yoga diplômée**

## Cours de yoga en individuel et collectif



Les **cours individuels** permettent de mettre en place une séance adaptée à vos besoins spécifiques : gestion du stress, maux de dos, perte de poids, insomnie et renforcement musculaire et tous vos maux du moment ...

Mon objectif est d'enseigner cette richesse : le Yoga axé sur une bonne écoute, en équilibre avec le corps, s'accepter inconditionnellement et sans jugement.

Apprendre à se respecter, s'aimer et comprendre que nous sommes uniques, se donner un challenge, pas au point de la douleur mais dans la mesure de nos possibilités, se perfectionner.

La vie est une aventure pas une destination, c'est une transformation à travers chaque expérience. Je base mon enseignement sur le bien-être, la confiance en soi et de la sérénité pour une pratique intègre.

## **Namaste - Que la lumière qui est en moi honore cette lumière qui est en vous**



**Rivka CARDOSO**

J'ai vécu 17 ans aux Etats Unis où le yoga et la méditation sont devenus très importants pour mon travail personnel et mon bien-être.

Aujourd'hui, je suis professeure de Yoga Hatha Vinyasa, diplômée par Yoga Alliance, après 12 ans de pratique assidue de Hatha Vinyasa Ashtanga power Yoga et Pilates.

### **RESERVATION**

Réservation au 06 35 78 32 27

### **TARIFS (une heure de cours)**

Tarifs en individuel :

- **Un cours : 60 euros**
- **10 cours : 500 euros, validité 2 mois**

Tarifs en collectif :

- **Un cours : 18 euros**
- **3 cours : 36 euros, validité 1 mois**
- **5 cours : 72 euros, validité 2 mois**
- **10 cours : 140 euros, validité 3 mois**