

STUDIO (ABONNEMENT)

DÉBUTER LE YOGA



- Initiation au yoga
- 2 minutes par jour
- Réconfort Yoga



SPÉCIALITÉS :

- Confiante et sereine pour accueillir bébé
- Mudra, des gestes sacrés pour prendre soin de soi
- Yoga et cancer
- Stress et anxiété
- ... et plus encore !

EXPLORER LE YOGA



- Yoga matinal
- Yoga Détox
- Yoga Anatomie
- Yoga Nidra
- Mudra, des gestes qui soignent
- Yoga du soir



SPÉCIALITÉS :

- Yin Yoga
- Découverte du yoga restaurateur
- Yoga Tonus
- Yoga Balles
- ... et plus encore !

APPROFONDIR LE YOGA



- Souple, Active et Sereine
- Yoga ayurvédique
- Respirer
- Mudra, des gestes conscients@ pour le Pranayama
- Yoga Sutra de Patanjali



SPÉCIALITÉS :

- Équilibrez vos chakras
- Conscience du souffle
- Body f(x)
- Au coeur du féminin sacré
- ... et plus encore !

UNIVERSITÉ (À LA CARTE)

DEVENIR PROF DE YOGA CERTIFIÉ (200 H)



- Formation professorale Diva Yoga (FPDY)

DEVENIR PROF DE BODY F(X) (250 H)

- Niveau 1 - Yoga Balles
- Niveau 2 - Anatomie du Yoga
- Niveau 3 - Analyse biomécanique
- Niveau 4 - Pédagogie de l'enseignement



SE SPÉCIALISER



- Dans l'ère du souffle
- Yoga des émotions
- Yoga des yeux
- Yoga du visage+
- Yoga Nidra
- Yoga pour ados
- Yoga pour enfants
- Yoga restaurateur
- Yoga Sûtra
- Yogathérapie



... et plus encore !



DIVA YOGA
www.diva-yoga.com

www.universitedeyoga.com