

## A propos de Julie

Je m'appelle Julie, native et amoureuse de mes belles montagnes, au pied du Mont-Blanc. Voyageuse dans l'âme et sportive passionnée, j'ai toujours eu ce que ma maman appelait « la bougeotte », recherchant sans cesse de nouvelles sensations, de nouveaux paysages, de nouvelles expériences. Je me suis formée en Inde à l'école Kashish Yoga, reconnue par Yoga Alliance. Une première porte ouverte sur ce long chemin de l'apprentissage, qui m'a ensuite amenée à la formation Funny Yoga pour les enfants et aujourd'hui à l'école du Yoga de l'Energie d'Evian. C'est avec beaucoup d'envie que je souhaite vous partager mon énergie et explorer cet univers de paix avec vous. Je vous propose un Yoga sincère, venant du fond de mon cœur. Un Yoga qui vous encouragera à écouter votre corps, à avoir confiance en vos ressentis et à lâcher prise.

## Yoga · Adultes

Mardi & Dimanche de 10h à 11h15 · Vendredi de 17h à 18h15

### YOGA DE L'ENERGIE - HATHA

Le Yoga de l'Energie est une forme de Hatha yoga qui consiste à adapter notre pratique selon les énergies qui nous entourent. Il se base principalement sur le rythme des saisons ; chacune d'elle est associée à un élément, un organe, une émotion, un sens... Nous sommes dans une pratique physiquement douce, un yoga très subtil, qui amène à une sensation globale du souffle et du corps dans son volume. A travers des mouvements physiques, respiratoires et de relaxation, nous apprenons le déplacement de la pensée pour tendre vers le recentrage, la concentration et l'état de méditation. Je vous invite à sentir l'énergie circuler en vous, et à lâcher prise.

### YIN YOGA

Le Yin est un style de yoga méditatif axé sur le lâcher prise, l'introspection et la prise de conscience. A travers des postures relaxantes tenues pendant plusieurs minutes, il permet d'assouplir les tissus profonds et de travailler la patience. Il aide à approfondir la conscience corporelle et à éliminer les blocages physiques ou émotionnels.

### VINYASA

Le Vinyasa représente un enchaînement de postures dans des séries fluides et rythmées par notre propre souffle. Une séquence de Vinyasa peut être créée et adaptée en fonction des besoins et envies de chacun. Elle suit un flow postural dynamique où l'on porte notre conscience sur le lien entre le mouvement et le souffle. Ce style de yoga aide à lier les postures entre elles, à améliorer l'endurance et la conscience énergétique.

## Yoga · Famille

Mercredi matin de 9h30 à 10h30

Et si... parents et enfants partageaient une activité commune ? Le yoga en famille, c'est un moment convivial et une occasion exceptionnelle de se rencontrer autrement et de resserrer les liens en pratiquant une activité physique et ludique tous ensemble. On joue, on se découvre, on se détend, on s'exprime, on s'écoute et on apprend à se faire confiance. Toujours en s'amusant ! Alors rejoignez Julie pour découvrir un univers chaleureux, bienveillant et magique. Pour le bonheur des petits... et des grands!

## Informations pratiques

DURÉE DU COURS COLLECTIF : 1h15 · Adultes / 1h · Familles (hors pause tisane après le cours)

TARIFS : 15€ par Adulte / 5€ par Enfant

CONDITIONS : Minimum de 6 participants / Place limitée, uniquement sur réservation / Cours privé possible sur demande



## Instant Yoga



### RELAXATION INTENSE

Profitez d'une **pleine relaxation** en fin de cours en dégustant une de nos tisanes **Yogi Tea**.



### MATÉRIEL INCLUS

Nous vous mettons **à disposition** tout le **matériel** nécessaire au cours : tapis, bouteille d'eau, accessoires.



### RÉSERVATION & RENSEIGNEMENTS

Pour plus de renseignements ou pour effectuer votre réservation de cours, vous pouvez nous joindre par téléphone au +33(0)4 50 58 06 71 ou par mail à l'adresse [resa@lesrocheshotel.com](mailto:resa@lesrocheshotel.com)

