

Guillou Brigitte Professeur de Yoga

UN YOGA POUR TOUS SAISON 2015/2016

Vous êtes toujours en train de courir, vous vous sentez constamment fatigués, vous ne pouvez plus vous concentrer, vous dormez mal, vous avez mal partout....

Une pratique quotidienne constituée de postures (asanas), de respiration (pranayama) et de relaxation (shavasana) favorise la détente, le lâcher-prise, la capacité de concentration et la confiance en soi : le Viniyoga.

Tarif :

Forfait annuel de 295 euros pour 31 séances d'1 h15 (il y a possibilité de régler en 3 fois au moment de l'inscription).

La séance découverte de 14 euros viendra en déduction de votre cotisation annuelle, si vous vous engagez à l'année ! Sinon, les 14 euros restent dû à l'enseignant.

Mes coordonnées :

Brigitte GUILLOU

Tél : 06 36 84 98 91

Mail : guillou.brigitte@laposte.net

Site internet : <http://www.viniyoga-angers.com>

Mon parcours :

Après avoir rencontré de gros problèmes de santé liés à des problèmes de dos, je découvre le yoga en 2001. **Après 14 ans de pratique régulière avec Marie-Noëlle GRAZILLIER**, je commence une formation de professeur de 2009 à 2013.

En juillet 2013, je suis diplômée de l'Ecole Etude et Transmission du Yoga (ETY) dirigée par **Claude MARÉCHAL**. Je continue à me former en post-formation et je participe aux stages proposés par Sylvianne GIANINA, Bernard BOUANCHAUD, Frans MOORS et Saul RYAN.

Actuellement, je peux vous accueillir à Angers, en cours collectifs, aux créneaux suivants :

Proposition pour 2015 :

Lundi de 18 h 30 à 19 h 45

Lundi de 20 h 00 à 21 h 15

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 45

Mercredi de 20 h 00 à 21 h 15

(Les cours ne peuvent se dérouler qu'avec un minimum de participant).

Les cours collectifs ont lieu pendant l'année scolaire et permettent d'explorer le yoga en petits groupes à travers la pratique des postures, de la respiration et de la relaxation. Les groupes sont constitués de 7 personnes maximum afin de garantir une approche de qualité dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Des adaptations à l'aide de sangles, de briques en mousse sont possibles pour les personnes qui éprouvent des difficultés dans les postures (le yoga s'adapte à la personne) ! Par un suivi régulier de ces cours, un bien-être corporel, respiratoire et émotionnel, s'installe progressivement dans la vie quotidienne de la personne.

Chaque élève repart avec la séance dessinée pour pratiquer à la maison, afin de progresser, chacun à son rythme.

**Lieu : 21, Bd Jacques MILLOT - à Unis-vers 21
(Quartier des Justices).**

Les inscriptions se font tout au long de l'année 2015/2016, en fonction des places disponibles.

Les cours individuels : ils s'adressent aux personnes qui ont des problèmes de santé ou des horaires de travail irréguliers. Ils se prennent sur rendez-vous. Merci de bien vouloir me contacter à ce sujet (vous pouvez consulter le site <http://www.viniyoga-angers.com>).

La réflexion de KRISNAMACHARYA qui dit que "le yoga doit être appliqué à la personne en fonction de qui elle est " et non le contraire, est à l'origine de cette dénomination Viniyoga qui s'est maintenant très considérablement développé dans le monde entier.

**Le Yoga est un long chemin qui permet à chacun d'avancer à son rythme.
Il suffit de faire le premier pas pour s'y engager. Ce chemin n'est jamais fini !**