

## Namasté



### Relaxation intense

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



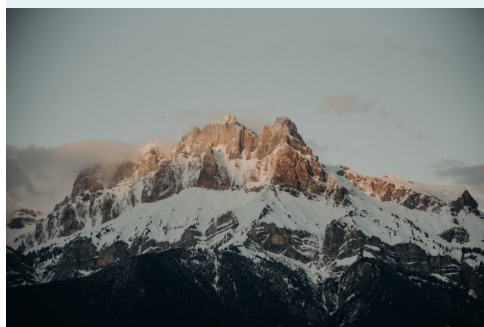
### Matériel inclus

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



### Accès Centre de Bien-Être

Pour parfaire votre instant de détente, vous bénéficiez d'un **accès direct** à notre centre de bien-être sur **réservation préalable**.



## Informations pratiques

### DURÉE DU COURS COLLECTIF

1h15 • Adultes / 1h • Familles  
(hors pause tisane après le cours)

### HORAIRES

Adultes (+ 15 ans)

Vendredi & Dimanche de 17h à 18h15

### Familles

(1 parent + 1 enfant 3 ans min.)

Mercredi de 16h à 17h

### TARIFS

18€ par Adulte / 6€ par Enfant

### CONDITIONS

Minimum de 6 participants

Places limitées, uniquement sur réservation

Cours privé possible sur demande



HOTEL • RESTAURANTS • SPA  
SINCE 1956

90 Route des Scies  
74700 CORDON

Téléphone : +33(0)4 50 58 06 71  
Mail : resa@lesrocheshotel.com



## Instant Yoga



## 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 encourage à **écouter votre corps**, à **avoir confiance** en vos ressentis et à **lâcher prise**.

Et puisque le yoga fait du bien aux grands, pourquoi ne ferait-il pas de bien aux petits ? A mon sens, le yoga est une **activité joyeuse** permettant aux enfants de **prendre confiance** en eux, de se relier aux autres et d'expérimenter différents outils à réutiliser à volonté. Ce **moment de bonheur** est aussi à **partager** lors de séances de Yoga **en famille**, pour se découvrir autrement et surtout... **s'amuser !** »

## Yoga · Adultes

### 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... Mais également sur les **polarités** contenues en **chaque être humain** : le féminin et le masculin, le Yin & le Yang, le Ha (soleil) et le Tha (la lune). En pratiquant le Yoga de l'Energie, nous affinons notre **sensibilité** aux éléments et à notre **nature profonde**. 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 · Familles

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!

