

STUDIO RETRAIT DES SENS

Professeure  Emilie Demoly

YOGA VINYASA

COURS
PRIVES

COURS
COLLECTIFS

COURS EN
ENTREPRISES

TARIFS
CONTACT



Pour toute demande d'information, pour réserver des cours particuliers, en petit groupe ou en entreprise, pour recevoir les informations des cours, des retraites, des journées santé/bien-être, ou tout autre évènement à venir n'hésitez pas à me contacter :

dietetique78@gmail.com

Tel. 06.52.46.81.39

[@nutritionnistedemoly](https://www.instagram.com/nutritionnistedemoly)



LE YOGA

Le YOGA n'est pas simplement une pratique physique, mais un état d'être qui unit le corps, l'esprit et l'âme.

Selon la philosophie du yoga, il s'agit d'une voie vers la connaissance de soi et l'harmonie intérieure. Le mot "yoga" vient du sanskrit "yuj", qui signifie "union" ou "connexion".

Cet état implique une présence consciente dans l'instant, un équilibre émotionnel et une paix intérieure profonde.

La RESPIRATION est le pilier de votre pratique.

L'HARMONIE PAR LES RESPIRATION

La RESPIRATION (pranayama) est au cœur de la pratique du yoga. Elle joue un rôle essentiel dans l'atteinte de l'équilibre physique, mental et émotionnel. Le mot sanskrit "prana" signifie "énergie vitale" ou "souffle de vie", tandis que "ayama" signifie "extension" ou "contrôle". Ainsi, le pranayama est l'art de contrôler le souffle pour influencer l'énergie vitale et HARMONISER le corps et l'esprit.



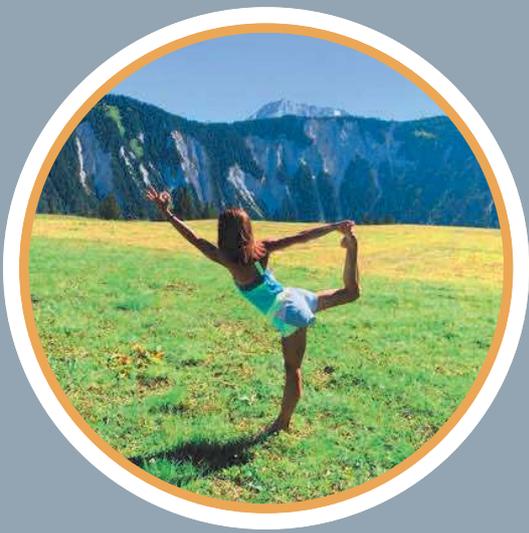
SON YOGA SELON SON ENERGIE DU MOMENT

Il s'agit de prendre soin de soi, de se reconnecter à son corps, de créer un espace de calme & d'apaisement.

Douce ou dynamique, relaxante ou plus rythmée, dans le cocon de votre habitat ou dans l'énergie d'un cours collectif en studio ou en entreprises. Trouvez votre pratique !

Il n'existe pas une pratique de yoga mais une multitude, toutes aussi riches et variées. A vous de choisir votre chemin, celui qui s'offre à vous, celui qui vous fait du bien !





VOTRE PROFESSEURE
EMILIE DEMOLY



YOGA VINYASA - VOTRE PRATIQUE
- MON ACCOMPAGNEMENT

Pratique INTENSE, DYNAMIQUE ET ENGAGEANTE avec des enchaînements de postures fluides et rythmés centrés sur la respiration. Pratiquer sur votre tapis selon VOTRE ENERGIE du jour.

Les postures s'enchaînent dans l'espace (debout et/ou au sol) ressourçant le corps et l'esprit en travaillant à la fois la force, la souplesse, l'équilibre & l'attention. Une véritable méditation en mouvement, cultivant douceur et fluidité.

Nécessite une bonne condition physique générale mais contrairement aux idées reçues il n'est pas nécessaire d'être souple pour cette pratique ! PRATIQUE OUVERTE A TOUS (ENFANTS/ADOS/ADULTES).

RESERVER VOTRE
COURS DE YOGA

dietetique78@gmail.com
Tel. 06.52.46.81.39
@nutritionnistedemoly



STUDIO RETRAIT DES SENS - EMILIE DEMOLY

COURS PRIVÉS

En solo, duo ou petits groupes, chez vous, à l'extérieur ou en studio, pratiquons ensemble un cours qui vous ressemble !

COURS COLLECTIFS

Les cours collectifs de yoga sont une manière populaire et enrichissante de pratiquer le yoga en groupe. Ils offrent une dynamique particulière grâce à l'énergie partagée par les participants et moi-même votre professeure certifiée Yoga VINYASA.

- Cours en studio : En présentiel, ils favorisent une belle interaction.
- Cours en plein air : Parfaits pour se connecter à la nature, souvent proposés l'été.
- Cours en ligne en direct ZOOM : Offrent une flexibilité tout en conservant l'interactivité.

dietetique78@gmail.com

Tel. 06.52.46.81.39

@nutritionnistedemoly



ENTREPRISES



LE YOGA UNE PRATIQUE DE MIEUX-ÊTRE EN ENTREPRISE

Pratiquer le yoga au travail et le proposer à vos employés offre de nombreux avantages, tant pour eux que votre structure.

- Diminution du stress, de l'anxiété & de la sensation de fatigue
- Réduction & prévention des maux liés à la posture
- Augmentation de la concentration
- Amélioration de la qualité de vie au travail

UN FORMAT CONCUE AVEC & POUR LES ENTREPRISES

- Des cours de 40 min à 1h,
- Le matin, le midi ou en fin de journée,
- Un format flexible pour s'adapter à votre organisation,
- Des propositions sur mesure pour des ateliers découverte, journées Team Building, séminaires...



UNE MISE EN PLACE SIMPLE

- Une salle de réunion, une salle de sport
- Un nombre de participant(es) à définir en fonction de la capacité de l'espace alloué.
- Un équipement simple : des tapis de Yoga & des briques

CONTACT

Vous êtes soucieux du bien-être de vos salarié(es) et souhaitez organiser des cours de Yoga réguliers, une journée d'équipe ou un séminaire d'entreprise ?

Pour toute question, demande d'information ou pour obtenir un devis, veuillez me contacter à dietetique78@gmail.com ou au 06.52.46.81.39.

Imaginons ensemble des séances adaptées à vos besoins !



TARIFS



COURS COLLECTIFS

A LA CARTE

Cours d'essai : 15€

Cours à l'unité : 25€

Carte 5 cours : 120€ (valide 3 mois)

Carte 10 cours : 240€ (valide 6 mois)

Réservation nécessaire

Abonnement trimestre ou annuel possible (de septembre à juin - à multiplier selon le nombre de cours lors de l'inscription)

COURS PRIVÉS - 1H15/1H30

- 80 € le cours à l'unité
- 380 € les 5



CONTACT

Pour toute question, demande d'information ou pour obtenir un devis, veuillez me contacter à dietetique78@gmail.com ou au 06.52.46.81.39.

Imaginons ensemble des séances adaptées à vos besoins !

