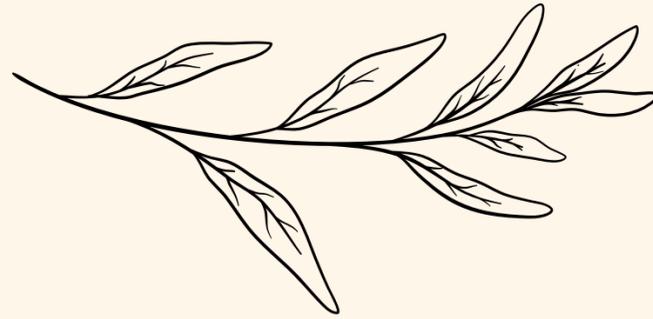


# MARION



J'enseigne aujourd'hui un Hatha Yoga accessible à tous, à la fois engageant et à l'écoute de soi-même dans lequel on peut prendre le temps de ressentir son corps à travers les différents mouvements. Dans mes cours, vous trouverez :

- une respiration pour prendre le temps de s'ancrer,
- un mantra Ohm, suivi d'un chant d'ouverture qui sert à ritualiser la pratique,
- des échauffements,
- une série de salutations au soleil ainsi que d'autres séries de postures physiques en synchronisation avec le souffle,
- des postures au sol de flexions latérales, de torsions et d'équilibre qui permettent d'augmenter sa stabilité, d'approfondir sa concentration et d'améliorer sa souplesse.
- une relaxation (entre 8 et 15min selon la durée du cours) pour aider le corps et l'esprit à intégrer la pratique, relâcher les muscles et apaiser le mental.

Des séances à thème (sur le dos, l'ouverture des hanches, l'équilibre, ou encore selon la saison) pourront être proposées occasionnellement.