

## PRESENTATION

### L'INSTANT YOGA

Je m'appelle Fanny, je pratique le Hatha Yoga / Yoga Intégral Traditionnel depuis 2012.

Le Yoga a pris une place de plus en plus importante dans ma vie car j'ai très vite ressenti tous ses bienfaits tant sur un plan physique que psychique.

A partir de 2016, j'ai commencé à me former car je souhaitais partager, transmettre cette discipline et accompagner des personnes grâce à des pratiques posturales, respiratoires et de relaxation adaptées à leurs besoins, personnalisées et dans le respect du corps.

Cette forme d'accompagnement vers le bien-être a pour moi tout son sens.

J'enseigne depuis 2017 dans différents lieux et auprès de publics variés.



#### Formations:

« **Cursus complet de Yoga sans dégâts De Gasquet avec fondamentaux** » à l'Institut **Bernadette De Gasquet** à Paris. Obtention de la Certification Yoga De Gasquet en novembre 2019.

« **Yoga Pré et Post Natal De Gasquet** » en 2020

« **Yoga Sénior De Gasquet** » en 2020

« **Yoga Intégral Traditionnel** » durant 2 ans de 2016 à 2018 (enseignement Yoga Sivananda-Satchidananda).

Participation à plusieurs stages de:

- **Kriya- Yoga / Chakras** et développement personnel,
- **Pranayama** (respiration),
- **Postures fondamentales et Salutation au Soleil.**

L'approche que je propose s'appuie sur les liens qui existent entre la posture, la respiration, la relaxation et/ ou la méditation.

Les postures permettent d'apprendre à *mieux se connaître*, à *écouter son corps*, à *dénouer les tensions*, à *retrouver de la mobilité* et de la *souplesse*.

Le Pranayama et le Yoga Nidra et/ou méditation permettent d'apprendre à *se détendre*, à *se relaxer*, à *mieux se concentrer*, à *prendre du recul*, à *mieux gérer ses émotions* et à *lâcher-prise*.

L'union de tout cela permet d'aller vers plus de calme intérieur et d'apaisement, de se reconnecter à soi, à l'essentiel et à l'instant présent. L'harmonie entre le corps et le mental se développe.

Il est essentiel « d'apprendre à partir de soi, tels que nous sommes, à construire chaque posture en fonction de nos capacités et d'aller sur le chemin ». « Ce n'est pas l'image finale qui est importante mais notre progression ».

« **YOGA POUR TOUS** »

Séances ouvertes à tous, sans niveau.

**Yoga De Gasquet (postures de yoga) / Pranayama (pratiques respiratoires), Yoga Nidra (relaxation) et Méditation.**

**L'approche Posturo- Respiratoire** du Docteur et Professeur de Yoga Bernadette DE GASQUET propose un **yoga adapté, personnalisé, et dans le respect du corps et de la biomécanique.**

Postures fondamentales et variantes avec adaptations, aménagements, et progression dans les postures.

