

Elisa Jouannet Yoga



Crédit photo : Elisa Jouannet yoga



Elisa propose des séances de Yoga accessibles et intuitifs : Un Yoga somatique, doux, inclusif. Dans son lieu convivial et intimiste. Une pause bienvenue dans nos sociétés à vive allure!

Infos pratiques

Categorie : À faire

Description

Elisa propose des séances de Yoga accessibles et intuitifs : non, pas besoin d'être souple pour venir!

Le Yoga est une philosophie, les postures ne sont pas une fin en soi, juste une invitation à se connaître, à ralentir, à s'ancrer dans le moment et à réguler notre système nerveux. Forte d'un bagage en psychologie et de son expérience de diverses pratiques sportives, Elisa apporte un cadre bienveillant, chaleureux, où l'amusement et l'exploration sont au centre de son approche décomplexée! Se relier dans notre humanité au-delà du résultat physique, de la performance. Son intention est que nous puissions tisser une relation de confiance à nous-même par le mouvement et la conscience avec émerveillement et curiosité en explorant ce paysage infiniment surprenant qu'est notre corps. Un Yoga somatique, doux, inclusif et humain. Une pause bienvenue dans nos sociétés à vive allure!

Dans son lieu convivial et intimiste, elle reçoit depuis plusieurs années des petits groupes (6 personnes maximum) de tous horizons ; le matériel est fourni, un vestiaire est à disposition. Que vous veniez pour une séance individuelle, en duo ou en groupe, son expertise et sa compassion rendront cette expérience profondément nourrissante et inspirante.

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Informations pratiques

Ouverture:

Ouvert tous les jours sauf lundi et mardi.

Ouvert toute la journée, sur rdv.

Fiche mise à jour par Office de Tourisme d'Albi le 15/01/2025

Contact

19 rue de Verdusse

81000 ALBI

Tél. 06 70 80 06 05

contact.elisajouannet@gmail.com

<https://www.elisajouannet.com/>