



YOGA

Stéphanie Azau

Libérez la Joie dans votre Corps

**Cours collectifs de Yoga,
tradition Viniyoga.**

Adaptés à tous, quelque soit votre niveau.

• • *La Pause Yoga* • •

**Une nouvelle énergie
au cœur du travail**

La pratique du Yoga permet
de prendre soin de soi, de se ressourcer,
et aussi de développer le discernement.

Les tensions corporelles et mentales
se dénouent, ouvrant le champ à une
nouvelle manière de percevoir le monde.

Le Yoga procure une meilleure
concentration, plus de confiance en soi.

Il favorise le travail d'équipe.

Il redynamise les capacités de chacun.

La Pause Yoga

- 45 € les 30 minutes.
- Séances de 30 à 60 minutes, suivant le temps de pause de l'entreprise.
- Groupe de 10 personnes, 5€ par personnes supplémentaires.
- Salle dans l'entreprise de 40 m² pour 10 personnes.
- Vêtements confortables.
- Tapis fournis.

*« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne »

Sri Tirumalaï Krishnamacharya



Stéphanie
Azau

Professeuse diplômée
de Viniyoga*

Riche de mes formations (Master en Psychologie clinique, PNL) et de mes expériences professionnelles, j'ai pu mesurer à quel point le yoga peut être bénéfique à tout âge et répondre aux besoins / objectifs de chacun.

06 58 22 43 43

stephanie.azau@gmail.com