



Le déroulement du cours individuel

L'enseignant de yoga commence par poser des questions simples (sommeil, niveau d'énergie, histoire médicale...) et écoute attentivement **les attentes de l'élève** de yoga.

Ensuite est défini ensemble un **premier objectif** (meilleur sommeil, gestion du stress, renforcement musculaire...tout est possible).

Le professeur propose des postures test afin d'observer là où en est l'élève, son point de départ. Puis une pratique est proposée, **adaptée à l'élève** en termes de constitution, possibilités actuelles et objectif déterminé.

Aucune pratique n'est identique d'un élève à un autre : chaque être humain est différent et cette différence est à respecter.

L'élève peut expérimenter de suite ce qu'apporte le yoga et au besoin poser des questions sur la pratique. Le professeur dessine la pratique, d'une durée d'environ 20 mn, afin de servir de support de mémoire à l'élève chez lui.

L'élève pratique chez lui si possible au quotidien, en tout cas très régulièrement : **c'est la clé d'un changement positif** aussi bien physique, physiologique que psychique.

A chaque séance le professeur écoute l'élève sur les effets de sa pratique, répond à ses éventuelles questions et fait évoluer la pratique en fonction de ses propres observations. Au fil des mois l'élève peut expérimenter de vrais changements positifs et atteindre l'objectif fixé ; de là découlera peut-être son envie de poursuivre vers un nouvel objectif...

Forfait de 5 séances ou 10 séances.

5 séances couvrent en moyenne une période de six mois et 10 séances une période d'un an. Tarif sur demande.

Renseignements et prise de RDV : Agnès Moriconi Enseignante de yoga à Nantes
06.84.93.46.64