> *20 ans se seront écoulés en 2022, depuis que j'ai commencé à enseigner le yoga. La recherche du bonheur et du bien-être physique, mental et émotionnel ont de tout temps motivé mes explorations et beaucoup de mes découvertes.*

L'adresse

4262, Rue de la Roche
Montréal, QC
H2J 3H9
Tel : 514 848-9301

Courriel

centreyogaplus -@- gmail -.- com

Yoga avec Rocio

Yoga avec Rocio

- Des cours réguliers de yoga tous niveaux, ouverts à tous, simultanément en salle et en ligne. Les lundis et mercredis de 17h30 à 19h00 et les mardis de 8h45 à 10h00. Inscriptions ouvertes en tout temps.
- Des cours privés individuels, en duo ou en petit groupe pour s'initier au yoga ou pour explorer un sujet spécifique.

- Formation « Les Voies du Yoga » dont la nouvelle génération débutera en janvier 2022. Les inscriptions sont en cours maintenant. Pour plus d’information - cliquez ici -
- Pratiques des "Voies du Yoga" 37 séances hebdomadaires afin de bien intégrer les techniques apprises lors de la formation. Elles s’adressent à ceux et celles qui ont fini la formation Les Voies du Yoga.

Tout sur rocioyogaplus.com

Parlons franchement

Parlons profondeur

Parlons engagement

52 semaines de formation avec Rocio

Réservée aux passionnés de la tradition

Résumé des cours et formations offertes

- Les Voies du Yoga
- Pratiques des Voies du Yoga
- Formations thématiques
- Les hanches et le bassin
- La respiration
- Le plancher pelvien et la respiration
- Les épaules et les bras
- La philosophie du yoga
- Alignement et utilisation des supports

Tout sur rocioyogaplus.com

D'une rareté et d'une authenticité sans égal, Rocio enseigne le Hatha Yoga, elle est fortement influencée par les enseignements du Dr. Swami Gitananda, de Pilates, de principes d’alignement de la danse classique et anatomiques, des philosophies et arts martiaux chinois et bien d’autres techniques et traditions qu’elle utilise afin de donner un enseignement profond et détaillé de la pratique du yoga.

Mis à part les cours hebdomadaires où les étudiants de tous les niveaux sont les bienvenus, elle offre une formation de yoga : Les Voies du Yoga offre des enseignements théoriques et pratiques pendant 52 séances hebdomadaires, elle est suivie de 37 séances des pratiques optionnelles.

Les Voies du Yoga

C’est un cheminement d’approfondissement où les connaissances théoriques et pratiques s’entretissent pour mener les pratiquants à une meilleure compréhension d’une démarche qui s’étale au-delà des postures. Cette formation suit un programme de 52 séances hebdomadaires et elle n’est pas conçue pour devenir enseignant.

On dit qu’elle est complète parce que la formation « Les Voies du Yoga » est constituée pour explorer depuis les notions de base jusqu'aux pratiques intermédiaires et avancées. Les principes philosophiques, anatomiques et de vie accompagnent la découverte et la pratique des postures et des techniques de respiration et de concentration.

Cette formation s'adresse aux étudiants qui désirent embrasser le yoga tel une science spirituelle, et un mode de vie.

A propos

Après plusieurs années d’apprentissage et de pratique de la danse contemporaine lors de ses débuts en 1976, Rocio a appris le Kung Fu, art martial chinois, pendant une douzaine d’années; par la suite, elle est arrivée au yoga par la pratique du Ashtanga Yoga de Pathabi Joïs, méthode dynamique dont elle a fait une première formation professorale en 2002. Deux ou trois ans plus tard, elle a découvert le travail de Swami Gitananda, elle a tout de suite aimé son approche et a intégré ses enseignements dans sa pratique personnelle et dans ses enseignements. Rocio a été formé pendant six mois d’études intensives en Inde en 2016. Depuis, elle nous invite à parfaire nos connaissances en yoga avec une formation complète qui propose un cheminement à la fois traditionnel et contemporain.

Inscriptions

Il est possible de vous inscrire en tout temps, mais si vous désirez prendre un cours ouvert à tous et que c’est votre première visite, téléphonez pour vérifier avant de vous présenter.
Rendez-vous sur le site de Rocio

Rendez-vous sur le site de Rocio pour vous inscrire directement

Rocio Machorro est professeur de yoga depuis presque 20 ans; formée à la danse contemporaine, Rocio a étudié et pratiqué des techniques de mouvement alliant discipline et travail holistique. Éternellement curieuse, elle est titulaire d'un bac en Sciences de la Communication. Professeur de Pilates, elle a pratiqué plusieurs Arts Martiaux (Kung Fu, Tai chi) et la philosophie Taoïste.

Rocio enseigne le Hatha yoga; elle donne des ateliers et des formations d'appoint pour professeurs depuis 2010. Elle a séjourné deux fois en Inde (en 2014 et 2016), où elle a suivi plusieurs formations de yoga dont la dernière en immersion complète pendant 6 mois à l'Ashram Ananda, à Pondicherry, suivant les enseignements de Swami Gitananda.
Elle a participé en juillet 2019, au cursus complet de yoga à l'Institut de Gasquet à Paris et elle continue ses études avancées de yoga de la tradition de Swami Gitananda en Inde.

Cette quatrième édition de la formation de 52 semaines débutera en janvier 2022. Vous pouvez vous inscrire en suivant le lien

Liens intéressants

- Vous êtes ici
- FaceBook
- Site Web
- Email

- Mandalas de Rocio
- Page principale
- Le magazine numérique: Bhoga et le non Yoga