Pratiquons

Organisation: Yog'Aplomb

Pratiquons

Organisation: Yog'Aplomb

Voyez notre page sur le site du Yoga Festival pour vous inscrire: www.yogaplomb.com

Notre atelier: L'aplomb

L'aplomb, la verticalité, la pleine conscience, la détente : ces trésors qui nous sont donnés pour notre vie quotidienne. Seul chez vous, au travail, assis, debout, en marchant, en courant, dans tous les gestes de la vie quotidienne, dans toutes les situations stressantes, retrouver le ouf ! de soulagement, le bon soupir, la détente.

Biographie

- 1980 A 50 ans après une vie riche d'expériences diverses, Annie était plus voûtée qu'aujourd'hui à 85 et souffrait d'une sciatique handicapante.
- La découverte de l'Aplomb, suivie d'une formation intensive avec Noëlle Perez, l'a sauvée d'une opération et guérie définitivement.
- Enseigne le Yoga Iyengar pendant 15 ans.
- 1994 - 1ère édition de son livre "YOGA Art de vivre au Quotidien", crée Maison Mia, lieu de ressourcement et de stages en Haute Normandie. Annie introduit dans sa vie quotidienne ce qu'elle nomme aujourd'hui le Yog'Aplomb : le yoga, l'aplomb et les 7 clés du bien être à pratiquer dans les gestes de tous les jours.
- 2014 Création d'une Formation de Conseillers en Yog'Aplomb - Ateliers à Paris et en Normandie- 2015 3è édition de son livre "Yog'Aplomb" Français/Anglais Ed. Paradox.

Publications

Publications: "Yog'Aplomb" Français/Anglais Ed. Paradox.(sur site www.yogaplomb.com)

L'atelier au YogaFest de Paris

Voyez le descriptif du cours et inscrivez-vous

Parlez-nous de vous

[+]

Voyez aussi

[+]

Liens intéressants

- Ma participation au Yoga Festival de Paris
- Mon calendrier sur YogaPartout

Communication

[+]

Voyez aussi

- Vous êtes ici
- Ma participation au Yoga Festival de Paris
- Le calendrier de YogaPartout - Je me trouve à cet endroit