

Cours de Yoga en Ligne avec Bianca

J'enseigne le yoga depuis 15 ans et depuis mai 2020 je donne des cours de yoga en ligne. Contre toute attente, cela se passe tellement bien que j'ai décidé de continuer. J'arrive à être en lien avec les personnes sur l'écran et à ressentir leur énergie. J'interviens quand cela est utile pour donner des précisions aux uns ou aux autres. Mon attention est la même que pendant la pratique en présentiel.

Beaucoup de personnes sont encore récalcitrantes à ces pratiques en ligne, cela semble virtuel. Pourtant, les effets de la pratique demeurent les mêmes. Cela vaut le coup d'essayer. N'hésitez pas à consulter les témoignages.

Quand: lundi matin 10h-11h15 et 19h-20h15

Comment: j'envoie un lien zoom la veille qui arrive dans votre boîte mail, il suffit de cliquer sur le lien. Se poser dans une pièce au calme avec son tapis de gym et sa sangle.

Particularité: Vous n'avez pas à regarder l'écran, je ne montre pas les postures. Je vous guide au son de ma voix. Si au début, vous hésitez un peu, vous pourrez toujours avoir recours à l'image en regardant l'écran ou prendre un cours particulier pour plus d'explications ou me contacter tout simplement.

Tarif: 400€/an (35 cours/an) + **envoi systématique du cours en enregistrement audio valable pendant une semaine.** Les personnes n'ayant jamais pratiqué avec moi peuvent s'inscrire au trimestre (150€).

Offre de parrainage : 30% de réduction sur l'abonnement choisi pour la personne qui amène un ami qui s'inscrit.

Cours d'essai gratuit.

Avantage de cette formule:

Même si vous êtes nomades, tant que vous avez une connexion internet, vous ne raterez plus aucun cours. Et l'enregistrement audio du cours que je vous offre permet de revivre la pratique une seconde fois chez vous en toute autonomie.

Cours individuels:

Je propose également des suivis personnalisés. 2 ou 3 cours permettent souvent de faire de grands bons en avant sur votre chemin de vie. Grâce à mon écoute bienveillante je vous proposerai des points d'appuis concrets pour vous remettre en route avec confiance. 60€/1h15

Pour toute information prenez contact avec moi soit par mail soit par téléphone: belhadjbianca@gmail.com / 06 52 788 309

De quel yoga s'agit-il?

Le yoga est une voie qui permet d'allier le corps et la conscience pour être pleinement soi dans le moment présent. Je propose une pratique qui favorise l'ancrage et la respiration. C'est une pratique simple. La séance se déroule comme une méditation en mouvement et se termine en chantant un mantra. Parmi les résultats de la pratique on peut noter un mental apaisé, une sensation d'espace intérieur, une respiration plus fluide, un meilleur aplomb.

*Je suis diplômée de l'Ecole française de yoga de Lille et de l'Institut des Arts de la voix pour le yoga du Son.