

Yoga Active Flow & Yoga Active



Cours de yoga personnalisé en petit groupe ou privatif à Montmorency, en ligne et dans votre entreprise.

- Vinyasa Yoga : Pour travailler la souplesse et renforcer le corps tout en lâchant prise, tout les soirs en collectif.
- Yoga Hormonal : Spécialement conçu pour équilibrer les hormones naturellement.
- Fertility Yoga : Un soutien pour les femmes en quête de fertilité, avec des postures et techniques spécifiques.
- Yoga Thérapie : Pour aborder les problèmes de bien-être physique et mental en douceur ainsi que gérer l'accompagnement à la maladie et fréquemment à la chimiothérapie en Cancérologies.

Nos cours sont pensés pour accompagner chaque personne à chaque étape de sa vie, en mettant l'accent sur le bien-être, la forme et la positivité. Ils se déroulent tous les soirs de la semaine, ainsi que le samedi à 11h, avec l'assurance de ne jamais s'ennuyer tout en relâchant les tensions accumulées.

Professeure de Yoga Vinyasa et Hatha Yoga certifiée par Yoga Alliance dans le Val d'Oise au Centre Pame Ostéo à Montmorency, j'ai eu la chance de rencontrer et d'apprendre de professeurs sages et inspirants lors de mes formations, voyages et de mes 15 ans de passion avec le yoga. J'ai de plus étudié avec une grande joie la science Ayurvédique et le yoga Thérapie ce qui me permet d'adapter mon enseignement et de proposer un yoga aussi bien dynamique ou plus thérapeutique ou prénatal et surtout évolutif avec des cours différents chaque semaine.

J'apporte toute ma positivité à chaque élève pour lui faire ressentir rapidement avec le yoga un vrai changement intérieur et extérieur, cela est une immense source de joie pour moi.

Je suis ravie de vous accueillir maintenant avec deux autres merveilleuses professeures à l'Atelier. J'espère vous rencontrer très prochainement pendant nos cours.

Alice, votre coach de yoga passionnée.

Au Centre Pame
45 Rue Du Marché
95160
Montmorency
06 19 52 95 38
yogactiveflow@gmail.com
Liens utiles
[Découvrez Active Flow Yoga](#)