



@yogabelfort

STAGE YOGA & ÉQUITATION



@lessabotsdansleau

**Une rencontre unique entre l'énergie fascinante des chevaux
et l'énergie apaisante du yoga !**



Caroline, Professeure de Yoga
Praticienne en Ayurvéda, Thérapeute corporelle
Marmathérapie, massages ayurvédiques et yoga thai

Ma pratique en quelques lignes :

Hatha, Yin, Vinyasa, Aérien, Yoga danse et Yoga sur chaise

Intensité : ***

Bienveillance : *****

Spiritualité : **

Créativité : *****

"J'ai à cœur d'adapter le plus possible mes séances selon mes élèves, leurs envies, leurs pratiques et leurs énergies pour que ces moments leur soient le plus bénéfique possible. Mon objectif est de relier la pratique du yoga à celle de l'équitation à travers l'équilibre des trois corps physique, émotionnel et spirituel".

Le programme de yoga :

- Le matin, des séances dynamiques pour réveiller le corps et se recharger en énergie (vinyasa flow)
- Le soir, des séances lentes et relaxantes afin de se ressourcer (yin et yoga doux)
- Une pratique adaptée à l'équitation avec des techniques d'ancrage et des exercices de respiration (pranayama) et de méditation guidée pour augmenter la perception de ses sensations corporelles et enrichir sa palette émotionnelle
- Des séances de massages yoga thai ou ayurvédiques pour encore plus de détente (sur réservation en supplément)

Les séances se dérouleront à l'intérieur du gîte dans une salle propice à la concentration et à la relaxation. Selon la météo, la pratique pourra se faire à l'extérieur permettant une connexion totale au cœur de la nature. Tapis mis à disposition sur demande. Pour votre confort, il est recommandé d'apporter votre propre matériel (tapis, couverture, coussin, etc.).