

À propos

Emilie

Yogathérapeute

"Le yoga est pour moi, un soin que nous offrons à notre corps, c'est l'écouter, l'explorer et l'équilibrer à travers des outils merveilleux : la respiration, le mouvement et la relaxation.

En pratiquant le yoga à mes côtés, tu respecteras tes limites, tu pratiqueras des postures adaptées, tu exploreras tes possibilités physiques et mentales et surtout tu prendras un moment pour toi, à toi."

Mon mantra : " Une fois de temps en temps, vous devriez faire une pause et vous rendre à vous-même une petite visite."



Contact

AMA yogathérapie - Emilie
06.88.09.36.73
contact@ama-yogatherapie.com
31 rue Colette Besson
81990 Puygouzon

Yoga & yogathérapie

COLLECTIF & INDIVIDUEL
SAISON 2026-2027



www.ama-yogatherapie.com

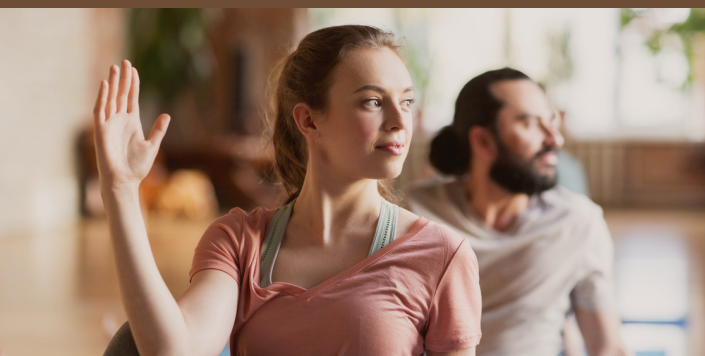
Ateliers & stages

Chaque mois, je vous invite à prendre un temps pour vous et à venir honorer un rendez-vous avec vous même.

Selon vos envies et vos besoins, vous trouverez parmi nos ateliers, stages ou cercle de femmes, une parenthèse à vous offrir.

Que vous pratiquiez ou non chaque semaine, nos événements sont ouverts à tous.

[www.ama-yogatherapie.com / rubrique : événements](http://www.ama-yogatherapie.com/rubrique:evenements)



Les valeurs AMA

Mon approche par la yogathérapie, priorise la sécurité émotionnelle et physique, le libre choix et l'autonomie de chaque personne pratiquant à mes côtés.

Elle crée un espace sécurisant et adaptable où je vous propose différentes alternatives pour chaque posture, en vous encourageant à choisir ce qui vous convient le mieux à ce moment donné.

En collectif

HATHA yoga

- ✿ **Lundi** : 12H15 (avancé) & 18H30
- ✿ **Mardi** : 12H15
- ✿ **Vendredi** : 10H

YIN yoga

- ✿ **Jeudi** : 12H15 & 18H30

Yogathérapie

- ✿ **Jeudi 9h** - Yoga sur chaise (45 minutes)

Quel yoga choisir ?

HATHA yoga : le yoga le plus pur et traditionnel, c'est un yoga complet alliant postures, respirations et relaxation.

YIN yoga : les postures sont tenues quelques minutes pour venir travailler sur les tissus plus profonds "yin", le fascia et les méridiens, pour lâcher prise et s'abandonner à la posture avec douceur et humilité.

Yoga sur chaise : séance adaptée pour les seniors ou les personnes ayant des difficultés à descendre sur le tapis.

En individuel

→ Vous souffrez d'une pathologie physique ou mentale, avec un suivi médical et vous souhaitez apaiser certains symptômes et retrouver un confort de vie ?

ou

→ Vous vous sentez déconnecté de vous-même, de votre corps, votre mental est en surchauffe, vous vous sentez vide d'énergie ?

Ensemble, nous créons sur mesure un yoga adapté pour vous.

