

*Une opportunité se présente*

# YOGA TRAINING avec Yuko

Sortez de votre zone de confort et passer votre à votre zone de croissance

---

***Chers professeurs et passionnés du Yoga, je suis ravie de vous guider tout au long de votre voyage Yoga.***

Un programme de formation dédié à l'enseignement d'une personne à la fois. Vous aurez toute mon attention pour vous guider dans le développement de votre compréhension de la sagesse du Yoga et de son application au monde moderne. Compte tenu de son cadre d'exclusivité, ce programme est entièrement personnalisé, adapté à vos intérêts et en mettant l'accent sur vos objectifs et votre rêve. Les cours se déroulent soit à partir d'une semaine intensive sur la Côte d'Azur, soit en séances vidéos en face à face.

***Liberté de souffle, liberté de mouvement, liberté d'esprit.*** Suite à ce programme, vous aurez une solide compréhension de l'importance des mouvements inspirés par la respiration pour assurer de meilleures réserves d'énergie, une plus grande mobilité physique et une force de l'esprit. Pour ceux qui choisissent d'enseigner, vous apprendrez les techniques qui vous donneront la confiance nécessaire pour guider un cours ancrée dans la sagesse du Yoga.

Après avoir assurer les fondamentaux de la pratique du Yoga, nous pouvons ajouter des modules spécialisés tels que: Yoga pour le sport - Yoga pour le renforcement; Yoga prénatal - Yoga postnatal; Yoga pour les enfants - Yoga pour les adolescents; Yoga pour astmatiques (avec Nick Marshall [www.yogabreathspecialist.com](http://www.yogabreathspecialist.com)); Yoga en entreprise; Yoga pour les cours particuliers.

Au plaisir de partager avec vous la sagesse du Yoga!

**YUKO HARMEGNIES**

+33 (0) 6.48.04.57.53 [yuko@yogacotedazur.fr](mailto:yuko@yogacotedazur.fr)

[www.yogacotedazur.fr](http://www.yogacotedazur.fr)

Insta:yukoyogasensei