

NAMASTA YOGA



VOTRE PROFESSEUR DE YOGA CERTIFIÉ INTERNATIONALEMENT

[HTTPS://WWW.NAMASTA-YOGA.COM/](https://www.namasta-yoga.com/)



Namasta Yoga



PRATIQUER LE YOGA

Une expérience de déconnexion complète dans votre établissement

Je vous propose une expérience haut de gamme avec des séances personnalisées adaptées à vos besoins. Ajouter le yoga à vos vacances vous permettra de passer un séjour encore plus relaxant. Je crée des séances de yoga en anglais ou en français sur mesure adapte à tout les niveaux.



Namasta Yoga



CHOOSE YOUR PRACTICE

Mon Parcours 02

Les options 03

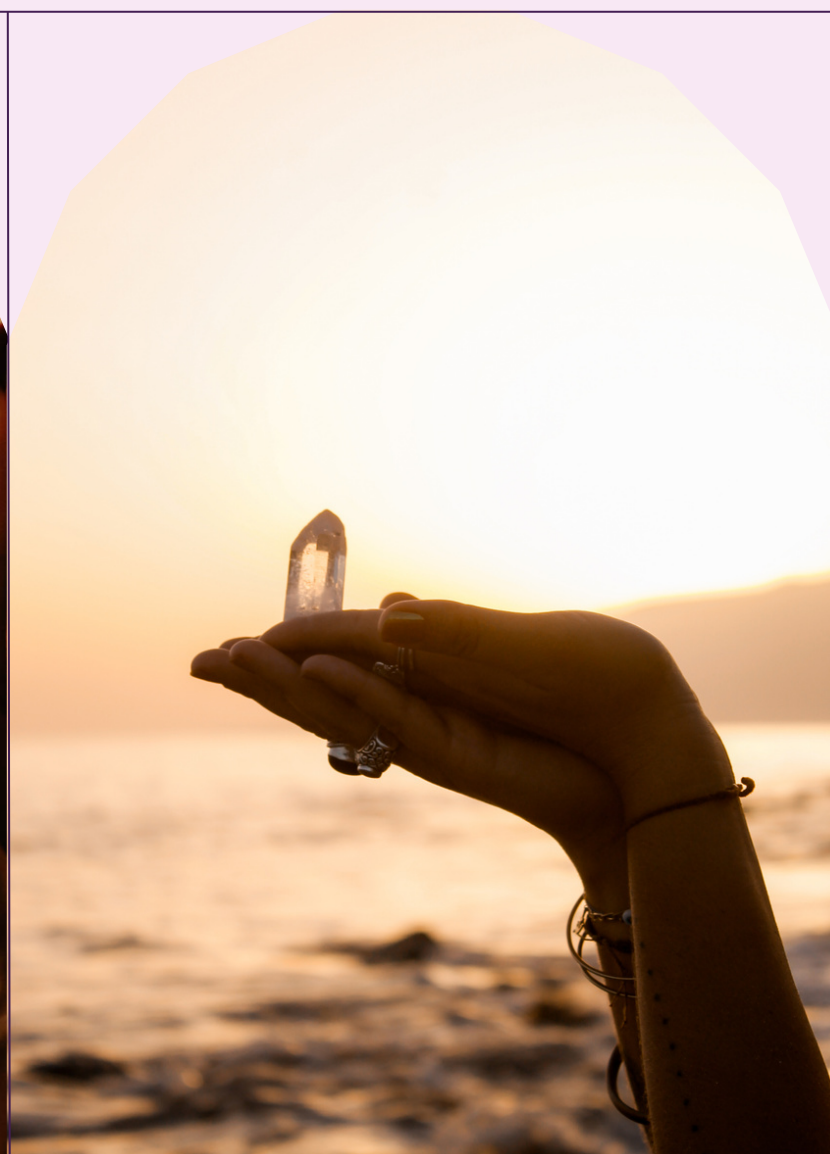
Vinyasa 04

Yin Yoga 05

Respiration et
meditation 06

Activités pleine
conscience et yoga 07

Contact 08



Namasta Yoga

Je m'appelle Nastasia Gibert, je suis une instructrice de yoga certifiée Yoga Alliance international et j'enseigne le yoga depuis plus de trois ans. J'étudie et pratique le Yoga, la psychologie et d'autre technique de guérison de traumatisme depuis plus de 10 ans. J'enseigne actuellement a l'international dans diffèrent pays (Australie, Maroc...) avec différents hôtels, retraites de yoga ou camps de surf. J'ai la chance d'initier des gens du monde entier à la pratique du yoga et de leur fournir des techniques efficaces pour les aider dans leur parcours de réalisation de soi, leur gestion du stress ou pour améliorer plus généralement leur qualité de vie.



MON HISTOIRE

Mon véritable objectif est d'aider à fournir une solution active aux personnes qui souhaitent se reconnecter à elles-mêmes pour une vie meilleure.

Je structure mes séances utilisant différents types de yoga actif ou passif, introduisant la philosophie et des pratique actives ou passives de la méditation et de la respiration.

Je propose également aux personnes différentes techniques de thérapie active intégrée.



LES OPTIONS



Cours Privés

Les cours privés sont spécifiquement conçus selon vos attentes, que vous soyez débutants ou souhaitez améliorer votre pratique. On peut se concentrer sur des problématiques spécifiques dans votre vie tels que un niveau de stress élevé, l'accumulation émotionnelle ou tout autre type de problème physique. Les sessions privées sont généralement des cours de 75 minutes (adaptables).

10€ par personnes en plus

50 €



Classes en Groupe

Les cours collectifs sont disponibles du mardi au Dimanche

La pratique est accessible à tous les niveaux car des options sont données sur les poses.

Différents types de yoga sont disponibles, consultez le planning

DE 12 A 15 €



Activités pleine conscience

Différentes activités de découverte du territoire et quelques activités de pleine conscience comme l'apprentissage de la respiration en mouvement, méditation active et passive dans la nature, yoga flow avec vue (coucher ou lever du soleil)

SUR DEMANDE



Namasta Yoga



VINYASA YOGA

Vinyasa est une pratique de yoga active et fluide qui aide à développer la force et la flexibilité globales. C'est une forme créative de yoga où les poses sont liées avec la respiration dans une séquence fluide.

La pratique commence par une respiration, puis une pratique d'une technique de méditation. Après quelques échauffements, nous pratiquerons quelques salutations au soleil et inclurons un flux actif qui mélangera la force à la flexibilité et des mouvements fluides. Puis un travail de stabilité pour terminer par des poses de souplesse profonde au sol et une relaxation profonde.

Namasta Yoga



YIN YOGA



Le Yin Yoga est un style de yoga au rythme lent et méditatif, incorporant les principes de la médecine traditionnelle chinoise avec des asanas qui durent longtemps. Il permet un étirement profond du corps et aide à relâcher les tensions.

Le Yin Yoga peut être une pratique très émotionnelle car nous travaillons sur les tissus profonds/fascia où nous stockons souvent nos traumatismes.

C'est pourquoi chaque séance débutera par une discussion autour des émotions, du stress et de la philosophie du yoga. Pendant la pratique, nous utiliserons différents supports pour permettre au corps de relâcher la tension. Nous tiendrons les poses de 3 à 10 minutes pour augmenter efficacement la souplesse et la relaxation.

Namasta Yoga

MEDITATION & RESPIRATION



La méditation permet une vraie connexion avec soi. Elle procure une sensation de calme et réduit le schéma de ruminations intellectuelles, il permet donc de réduire le stress et l'anxiété. Il favorise le bien-être émotionnel, améliore le sommeil et réduit efficacement les symptômes de la dépression.

Avec plus de 200 techniques passives ou actives, essayez simplement de trouver celle qui vous convient.

La respiration est l'une des pratiques les plus puissantes du yoga. Il permet de se connecter profondément avec le corps et l'âme. Le travail respiratoire augmente la capacité des poumons, améliore le système vasculaire et calme efficacement l'esprit.

Certaines respirations peuvent également jouer un rôle actif dans la guérison des réactions traumatiques et la libération des émotions.



ACTIVITES

PLEINE CONSCIENCE

01

Méditation guidée en marchant et conversation en cercle de partage conscient sur les problèmes de la vie actuelle. Introduire ensuite des outils d'art-thérapie active et de yoga à utiliser régulièrement. Les outils utilisés sont pratiqués pendant la séance et expliqués pour une utilisation plus autonome.

02

Atelier découverte de la région spécial couple/famille, Excursion en bateau à l'île de Cezembre. Exercices de reconnexion et de partage autour du yoga et de différent outils de thérapie active pour la communication non violente et la gestion des conflits

03

Yoga en plein air pour le lever ou le coucher du soleil. Yoga dans la nature avec équipement complet.





TRAVAILLER ENSEMBLE
CONTACTEZ MOI

☀️ Nastasia Gibert

☀️ +33 (0)6 61 76 38 48

☀️ namastayoga@outlook.com

☀️ <https://www.namasta-yoga.com/>

☀️  [namasta.yoga](https://www.instagram.com/namasta.yoga)

"YOGA IS THE RESOLUTION OF THE
AGITATION OF THE MIND"

—THE YOGA SUTRAS OF PATANJALI 1:2—