

Retrouvez-moi sur



MURIEL MAZZONE

YOGA VINYASA & HATHA YOGA

Pratiquer le yoga apporte une stabilité dans la vie, au niveau émotionnel, physique et spirituel.

Au niveau physique : renforcement des muscles profonds, travail de la respiration et du souffle, fortification du dos, amélioration de la souplesse, vivification des organes...

Au niveau psychique : diminution du stress, amélioration de la confiance en soi et de la concentration...

Comprendre et expérimenter le yoga c'est se dépasser soi-même pour apprendre à se connaître.

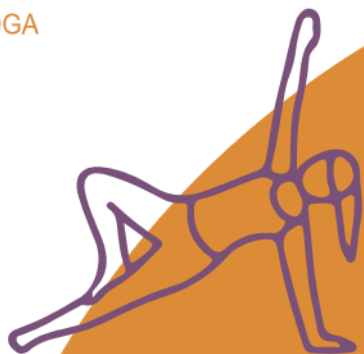
Muriel Mazzone

Professeure de yoga

CERTIFIÉE SATIAM by Katy Misson

murielmazzone@orange.fr

Téléphone : 06 27 56 00 42



Tarifs

Cours collectifs en atelier (2h).

> 25 €.

Cours collectifs en entreprise (1h).

> De 70 à 90 €.

Cours privés À domicile ou en extérieur (1h).

> 55 €.



Le Yoga Vinyasa

est un enchaînement de postures dynamiques dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration.

C'est une pratique complète qui tonifie, améliore le bien-être général (physique et psychique).



Le Hatha Yoga

est plus zen et doux. On utilise les asanas (postures) en contrôlant la respiration. Ainsi, on travaille la concentration, l'alignement du corps précis et son équilibre physique tout en disciplinant son esprit.



Massages

SHIATSU, harmonisation global du corps par pression des doigts (1h) > 45 €.

RELAXANT, aux huiles essentielles (1h) > 50 €.

