

Jeanne BERRIAU

HATHA-VINYASA-ASHTANGA-MIX FLOW-YIN



MON PARCOURS...

Je pratique le yoga depuis plus de 10 ans et l'enseigne depuis 2013. J'ai parcouru de nombreux pays pour valider chacune de mes formations et eu de nombreuses opportunités d'enseigner à l'étranger (Suisse, Thaïlande et Inde) auprès de public variés (enfants, adultes, seniors, personnes handicapées, sportifs de haut niveau, personnes en

rééducation, musiciens, danseurs, personnes en souffrances mentales, addiction, dépression).

Diplômée initialement chez Sivananda (à Val-Morin Québec en 2013), puis en Ashtanga et Vinyasa chez Tribe Yoga en 2014 en Espagne et récemment en Yin yoga et yoga des 5 Éléments avec Trimurti en Inde. Je suis certifiée E-RYT 500 par Yoga Alliance. Je pratique et affectionne aussi le yoga Iyengar pour sa philosophie de l'alignement, permettant à chaque corps de pratiquer peu importe son niveau de flexibilité et selon les aptitudes de chacun.

Mes cours sont nourris de mes pratiques de la méditation Vipassana, la musique, l'escalade, la danse, le snowboard, le skateboard et la slackline, le jardinage, la cuisine...

Je combine yoga et toutes sortes d'activités dans ma vie afin d'implémenter la concentration, la conscience du corps et l'attention au souffle dans chaque mouvement. Il s'agit de Yoga lorsque corps et esprit ne font qu'un dans UN mouvement intérieur. Il devient alors un outil permettant d'améliorer son expérience du présent à travers un processus de prise de

conscience du souffle et de réalisation de soi dans les postures. Il réside en chacun de soi une capacité unique et illimitée qu'il est possible de découvrir dans la pratique du yoga. Aujourd'hui, j'ai à cœur de présenter le Yoga comme une pratique, non seulement récréative mais comme un merveilleux moyen de renforcer et de maintenir la santé physique et mentale.

Bienvenue à tous, peu importe votre « niveau » de yoga.

Om Lokah Samastah Sukhino Bhavantu – Que la Paix et le Bonheur règnent pour tous les Êtres

TARIFS :

Au cours (cours collectifs) :

- Au cours ponctuel : 15€
- Carte 10 cours 1h30 : 130€

Valable de septembre 2021 à juillet 2022

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Public RSA, demandeur d'emploi et étudiant : 10€ le cours sur présentation d'un justificatif.

Cours particuliers (1h15) :

- 80€ à domicile

Adhésion obligatoire à l'association 21€. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.

CONTACT :

Jeanne BERRIAU

07 83 19 08 15 – jeanne.berriau@gmail.com

Cours

Mercredi : **18h – 19h30**

19h30 – 21h

Inscriptions obligatoires à chaque cours par sms. Les places sont limités. Merci.

Rentrée 2021, la reprise des cours et les inscriptions sont à prévoir le **mercredi 8 septembre**.