Yogallegria naît de la volonté de transmettre l'outil du yoga à qui désire se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.

Durant mes cours, je propose et guide une première pratique qui sera réévaluée régulièrement.

3 minutes par jour d'une posture de ton choix et tu ressentiras les bienfaits immédiats.

Essaie ! [Ballade à chameau](#)

Ma transmission du yoga réside à « enseigner selon la capacité de l'étudiant, au moment présent ».

Prendre le temps est ma devise dans la guidance de mes cours. Je prends le temps d'observer les postures et, si nécessaire, j'amène mes élèves à les rectifier, à respirer pour éliminer les tensions. Je les accompagne personnellement.

Dans mon enseignement, j'invite l'élève à une pratique quotidienne, 3 ou 5 minutes par jour suffisent pour se sentir mieux. J'invite l'élève à devenir son propre maître.

Mes élèves peuvent tirer au sort une posture ou choisir leur posture préférée. Ils pratiqueront la posture choisie pendant 40 jours. En 40 jours, nous apportons une nouvelle habitude dans notre vie. A l'issue des 40 jours, nous faisons un bilan. Nous échangeons sur les ressentis, sur les bienfaits que la posture a apporté à leur corps physique et émotionnel.

Et nous partageons la joie de réussir une posture qu'un élève croyait impossible à réaliser et...40 jours plus tard, miracle ! grâce à la pratique quotidienne et à l'engagement personnel de chacun.