

Vous souhaitez améliorer votre condition physique, émotionnelle ou psychologique, alors le yoga adapté est pour vous.

Je vous accompagnerai dans votre pratique en composant, en fonction de vos besoins, une série de postures de yoga que vous pourrez également réaliser par la suite de manière autonome.

J'utilise l'aide des supports et accessoires caractéristiques du yoga Iyengar. (chaises, mur, blocs, bolsters, sangles, couvertures....)

Je me déplace chez vous et amène tout le matériel nécessaire après avoir évalué avec vous vos souhaits.



Sophie Cournède est danseuse, pratique et enseigne le yoga depuis plus de 20 ans. Formée au yoga Iyengar et en art thérapie, elle crée son espace de travail à Sarrant il y a 13 ans où elle propose cours et stages.

« J'ai à cœur d'accompagner les personnes vers un mieux être par l'harmonie du corps et de l'esprit. »

Cours à Sarrant (Espace AIR) et à Marciac, à domicile dans un périmètre de 20 km.

Tarifs: 30 € la séance (sup. 5 € si déplacement)



APPELEZ MOI POUR UN PREMIER CONTACT.

SOPHIE: 06.74.44.25.76

[HTTPS://CHANDRAYOGA.JIMDOSITE.COM](https://chandrayoga.jimdosite.com)