



CLUB DES SPORTS
DE VAL D'ISÈRE
DEPUIS 1935

Section Yoga

Abonnement
année

Abonnements
saison

Cours
à l'unité

Bonjour! Je suis Joanna

Formée en Hatha Yoga traditionnel en Inde en 2012, en Vinyasa Yoga énergétique en 2017, puis en Yin Yoga en 2021, j'enseigne régulièrement depuis 10 ans et à plein temps depuis 4ans.

Mes cours de Vinyasa Yoga sont assez dynamiques et s'inspirent des éléments et des cycles naturels de la vie: le souffle, les saisons, les astres, la vie!

Je place beaucoup d'importance sur l'alignement et l'accompagnement personnalisé des postures, pour mieux faire circuler l'énergie dans le corps et renforcer la vitalité et la santé. En même temps la base de mon enseignement est d'encourager mes élèves à être pleinement présent.e, à s'écouter, à ressentir et à se respecter sur tous les niveaux.

Je proposerai ponctuellement des séances de Yin Yoga pendant l'année, afin d'expérimenter les bienfaits de ce yoga lent qui favorise la souplesse et l'introspection. Je suis formée également en Yoga pré-natal et peux accueillir des femmes enceintes en bonne santé dans les cours collectifs.

Passionnée par les apprentissages, les rencontres, la découverte, je continue à me former à travers des stages, formations et festivals, et à me nourrir de cette vaste pratique de yoga!

J'espère pouvoir en partager une partie avec toi :)



Lieu

Maison de Val
Salle Galise (cinéma en repli)

Cours à l'unité

lundi 12h15 - 13h45

14 €

Abonnement année

Septembre à août
1 cours par semaine
lundi 12h15 - 13h45
42 cours
3 événements surprise
1 avaline trax offerte

378 €

Abonnement saison

Automne

septembre à novembre

10 cours

100 €

1 cours par semaine le midi
lundi 12h15 - 13h45
1 événement surprise
(participation avec un tarif privilégié)

Hiver

décembre à avril

- 20 cours - **200 €**
- 10 cours - **120 €**

1 cours par semaine le midi
lundi 12h15 - 13h45
1 événement surprise
(participation avec un tarif privilégié)
1 avaline trax offerte

Printemps / été

mai à août

12 cours

120 €

1 cours par semaine le midi
lundi 12h15 - 13h45
1 événement surprise
(participation avec un tarif privilégié)