



**Isabelle GARRIGUE +336 78 26 44 55**

**[www.hatha-yoga-dordogne.com](http://www.hatha-yoga-dordogne.com)**

J'ai découvert le Hatha-Yoga il y a 30 ans, j'ai pratiqué pendant une dizaine d'année sur Bordeaux, avec une Professeur issue de l'école Française de Yoga, école traditionnelle de Hatha-Yoga de la lignée TKV Desikachar. Je me suis ensuite orientée vers le tai chi chuan et Gi-Qong durant 10 autres années. En parallèle j'ai suivi les formations de Reflexologue Plantaire, puis Conseillère en fleur de Bach ; J'ai également suivi un travail d'introspection personnelle, de développement personnel durant toutes ces années. Lors de mon arrivée en Dordogne en 2005, j'ai renoué avec mes 1ers Amours le Hatha-Yoga ; Forte de toutes mes expériences et explorations passées, encouragée par ma Professeur, j'ai intégré l'ENPY pour me former à l'enseignement du Yoga ( Diplômée en 2015). Depuis 2006 j'enseigne le Hatha-Yoga dans la région de Sarlat(24), et suis actuellement en formation de Yoga-Thérapie avec Swami Locana.



## **Bienvenu sur le Festival de Yoga !**

Pour cette occasion, je vous propose 3 types de cours différents ouverts à TOUS niveaux

### **1) Yoga à 2 doux**

Nous explorerons des postures toutes simples, avec l'aide d'un partenaire Bienveillant qui nous permettra d'aller plus profond dans la détente, et de ce fait dans la posture. Apprendre à accompagner l'autre dans sa posture, se mettre uniquement à son écoute, sans rien vouloir faire...Telle sera la difficile mission du partenaire.

### **2) Yoga Zen**

Le but de ce cours de Yoga Zen est d'amener toujours plus de conscience dans chacun des mouvements, dans chaque souffle, dans chaque posture. Yoga doux et intériorisé.

### **3) Hatha-Yoga**

Je vous propose un cours de yoga, qui fait le lien entre le Hatha-Yoga Traditionnel et le Yoga Thérapie. Nous travaillerons sur l'équilibre des 5 mouvements d'énergie principaux dans le corps, les Pancha Vayu, à travers des enchainements, des postures et des mudra des mains.