



NATHALIE CATINAUD

Professeur de Hatha Yoga, formée à l'ENPY (Ecole Nationale de Professeurs de Yoga) de Bordeaux.

La vie m'a fait découvrir le Yoga il y a une dizaine d'années et depuis il m'accompagne au quotidien sur mon chemin de développement personnel.

Aujourd'hui je suis heureuse d'enseigner cette passion chaque semaine au sein de l'association « ESPACE YOGA » à l'Isle d'Espagnac en Charente.

Je transmets avec mon cœur tout ce que cette discipline m'a offert et continu de m'offrir.

L'envie de partager et le souhait de faire découvrir les bienfaits de cette pratique à un plus grand nombre m'a amené à suivre une formation professionnelle afin d'intervenir dans le cadre de la qualité de vie au travail.

Je propose des cours de yoga sur chaise et de méditation en entreprise.

Ma philosophie : amener la pratique au-delà du tapis dans la vie de tous les jours.

Les séances que je vous propose au Festival Om Shanti du Chambon :

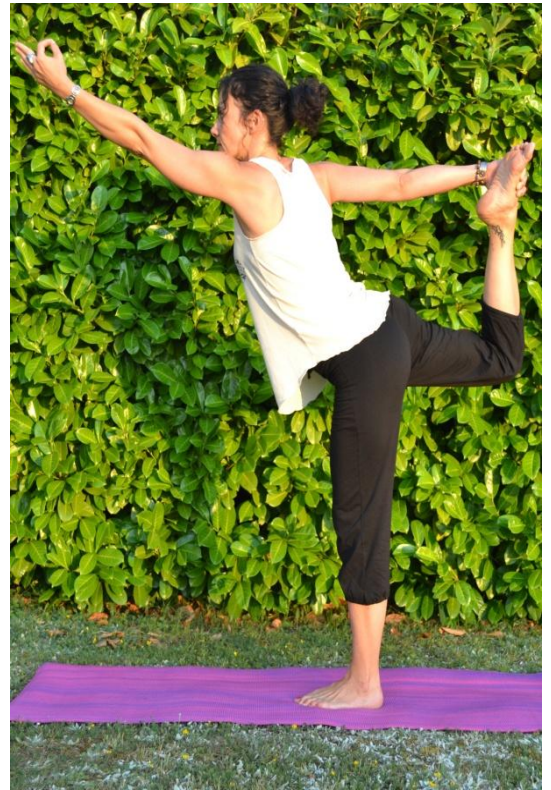
Trouvez votre équilibre !!

Une séance où vous pourrez explorer la notion d'équilibre à travers différentes postures.

Des postures excellentes pour ramener le mental sur l'instant présent et tonifier le corps sur le plan physique.

Concentration, calme et contrôle de la respiration. Toutes ces qualités seront développées pour trouver la confiance en soi.

Et pour bénéficier au mieux de la pratique « vous équilibrerez » le corps et le mental dans une longue relaxation finale.



Yoga sur chaise !!

C'est une façon accessible et efficace d'aborder le yoga. Quel que soit l'âge, la condition physique ou le niveau de flexibilité.

J'entends souvent les personnes dire qu'elles souhaitent faire du yoga mais n'arrive pas à l'intégrer dans leur emploi du temps.

Cinq minutes et une chaise, c'est tout ce qu'il faut pour désamorcer le stress et retrouver la forme.

Durant le festival vous apprendrez des postures que vous pourrez facilement refaire chez vous ou sur votre lieu de travail devant votre bureau.