



[QUI SUIS-JE](#)

[YOGA VINYASA](#)

[DEMANDE ET RÉSERVATION](#)

[CONTACT](#)



Bienvenue dans cet univers personnel et professionnel.  
Intéressée par les sujets du développement humain, j'explore l'approche du corps, de l'esprit et de la vie,  
notamment par le yoga.

**Professeure diplômée d'un 200h accrédité Yoga Alliances**  
**Tous droits réservés**  
**CGV**



[QUI SUIS-JE](#)[YOGA VINYASA](#)[DEMANDE ET RÉSERVATION](#)[CONTACT](#)

## QUI SUIS JE

J'ai découvert le Yoga quand j'avais 19 ans, au début de mes études supérieures à Lille. Angoissée et ne me sentant pas à ma place, j'ai poussé un peu par hasard la porte d'un studio de yoga. La pratique d'une activité sportive douce me paraissait être le meilleur remède à mes excès de doute, pensées parasites, et léthargie (clairement).

J'ai découvert d'abord le **Yogalates**, discipline complète bercée par la philosophie et les Asanas du Yoga, renforcée par des exercices dynamiques du Pilates. J'étais entourée de personnes venues s'offrir un moment pour leur bien être, sans compétition ou comparaison. Chacun dans sa bulle, mais ensemble. L'atmosphère bienveillante, avec un enseignant passionné et au goût de transmettre ses apprentissages sur le Yoga et le Pilates, ont rendu ma pratique une habitude saine. Très vite, j'ai senti un apaisement s'installer dans mon corps, et dans ma tête. A la fin de chaque cours, j'étais mieux présente à moi-même, en paix. J'ai voulu creuser et continuer d'apprendre sur le Yoga, et pratiquer de manière personnelle et dans d'autres studios.

A la fin de mes études d'ingénieure, j'ai choisi de me former plus intensément en suivant un **Yoga Teacher Training de 200h**. Je me suis rendue à la Punky Yoga School dans les Landes, pour un enseignement riche avec 2 professeurs complémentaires, ouverts et rigoureux.

J'y ai appris beaucoup, sur le Yoga et sa philosophie aussi complexe que mystérieuse. Sur le corps humain, l'immense variété anatomique, mais aussi la magie de sa construction et de ses capacités. Sur moi-même, pouvoir remercier et apprécier mon corps, unique, avec ses forces et ses limites. Sur la place de la spiritualité dans notre société, le respect culturel, la transmission de savoirs et pratiques qui ne nous appartiennent pas, mais qui nourrissent des parts de nous...

C'est ainsi que, par ma courte expérience de yoga, mais avec ce qu'elle m'a déjà tant apportée, je propose des cours, quelque soit votre niveau ou connaissance de la pratique.

J'ai à coeur de partager cette discipline de manière accessible, authentique, et surtout libre selon ce qu'elle peut vous apporter.

Je continue de mon côté à creuser les sujets du **développement humain**, avec envie toujours d'approfondir et enrichir mes connaissances et expériences du Yoga, et des approches du bien-être, de la santé globale.

[VOIR LES TYPES DE COURS PROPOSÉS](#)



[QUI SUIS-JE](#)

[YOGA VINYASA](#)

[DEMANDE ET RÉSERVATION](#)

[CONTACT](#)

## YOGA VINYASA

Le Yoga est avant tout une **pratique qui prends soin**.

Pas besoin de prouver quoi que ce soit. Simplement être présent à son corps, écouter et sentir ses muscles, ses articulations, sa respiration. Respecter là où notre corps peut aller, et là où il ne peut pas.

Le **Yoga Vinyasa** est un enchaînement fluide des postures - Asanas. C'est une pratique qui s'adapte à tous, car elle peut être autant dynamique, que douce. Elle associe la respiration afin de trouver un relâchement mental, et invite au renforcement et étirement profonds des muscles. L'ambiance calme offre un moment pour soi, hors du quotidien.

C'est cette pratique créative et enveloppante que je pratique et souhaite transmettre.

*Il n'y a pas d'âge limite pour venir à ce type cours.*

*Si vous avez des soucis de santé particuliers, femmes enceintes ou autre information importante qu'il m'est préférable de connaître avant, merci de m'en avertir par mail. Je pourrai vous proposer d'en discuter par téléphone.*

**Mes cours sont créés, réfléchis, testés.**

Chaque cours est construit sur-mesure pour amener progressivement le corps et l'esprit à un état de bien-être, avec une **structure de base** :

s'ancrer dans la pratique - trouver de la stabilité - échauffer et préparer le corps - renforcer - étirer - relâcher.

Selon le cours, le type de prestation, le thème de la séance, je peux ajouter des temps de respiration et techniques de purification - Pranayama et Kriyas.

Retrouvez le type de cours qui peut correspondre à votre besoin, à la page dédiée [Demande et Réservation](#) :

COURS EN STUDIO

COURS PARTICULIER

AUTRE DEMANDE



[QUI SUIS-JE](#)

[YOGA VINYASA](#)

[DEMANDE ET RÉSERVATION](#)

[CONTACT](#)

## DEMANDE ET RÉSERVATION

### COURS EN STUDIO

#### VENDREDI SOIR 18H DANS LE VIEUX-LILLE

12 rue d'Angleterre, chez Salty Days Concept Store

Matériel à disposition inclus

Indiquer la date du cours choisi au paiement

**Réservation par paiement Lydia,**

Tarif libre au seuil de 10€ la séance

Mettez plus si vous le souhaitez/pouvez

[RÉSERVER 1 COURS CHEZ SALTYDAYS STUDIO](#)

### COURS PARTICULIER

#### SUR DEMANDE, LILLE ET ALENTOURS PROCHES

Nom, Prénom, Adresse mail valide du ou des personnes intéressées,

Adresse postale pour le cours,

Détails de la demande

**Grille tarifaire et devis sur demande,**

Ordre de grandeur : 30€/pers

[DEMANDER UN COURS PARTICULIER](#)

### AUTRES DEMANDES

**SÉMINAIRE, TEAM BUILDING EN ENTREPRISE, RETRAITE,  
COLLABORATION, CAFÉ ...**

Contactez-moi en précisant l'objet de votre demande



[QUI SUIS-JE](#)

[COURS DE YOGA](#)

[RÉSERVATION](#)

[CONTACT](#)

**CONTACT**

**SUIVEZ MON PROJET SUR INSTAGRAM**

@\_yogamarine\_

