

# Amina YOGA

Chaque pratique est un voyage unique et une transformation progressive.

## YOGA ANCESTRAL TRADITIONNEL

Amina YOGA partage avec passion son savoir et propose divers cours variés complets (avec méditation et pranayama), des cours privées et stages basés des enseignements ancestraux reçus. Elle accompagne ses élèves à développer une pratique personnelle et constante dans leur quotidien respectif. De par ses riches connaissances approfondies dans le yoga traditionnel, ses cours sont individualisés et portent une attention particulière sur les aspects spirituels thérapeutiques.

## CONTACT

[contact@aminayoga.com](mailto:contact@aminayoga.com)

[www.aminayoga.com](http://www.aminayoga.com)

## TÉLÉPHONE

+41 78 893 88 07

# Cours de Yoga



COLLECTIFS 2024

# présence équilibre force

## COURS PRIVÉ

Des cours individuels et personnalisés en fonction des besoins personnels de chacun. Que ce soit dans un but de vouloir construire, développer une pratique personnelle, soulager des maux axés sur la thérapie, accompagner un processus corporel de remise en forme. Le cours privé est la meilleure manière d'aborder les postures d'une manière plus approfondie ou intensifier certains axes du yoga comme les techniques de respiration (Pranayama), les cours privés présentent de nombreux avantages et ils se font à domicile.

## YOGA TRADITIONS

Ce cours collectif tient une approche particulière où les participants bénéficient d'un enseignement personnalisé et individuel à la fois verbal et non verbal, tout en en bénéficiant de l'énergie du groupe. L'élève s'exerce de façon autonome et, au fur et à mesure, il reçoit les postures personnalisés selon son évolution. La coordination du souffle et du mouvement se fait à son propre rythme. Durant les semaines de lune, les pratiques posturales sont mises de côté, laissant place à la méditation et à d'autres pratiques, telles que Pranayama et le Yoga Nidra.



## COURS COLLECTIFS YOGA TRADITIONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI
19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	18.00 - 19.30
vevey	sion	vevey

### VEVEY

Côte à Côte  
Av. du Général - Guisan 36b  
CH - 1800 Vevey

### SION

Tinkou  
Rue de la Pelouse 2  
CH - 1950 Sion