



## **Mélanie Albinet**

J'ai découvert le hatha yoga et la méditation de pleine conscience en 2014 puis expérimenté d'autres types de yoga (yin yoga, yoga de l'énergie). Actuellement je me forme à l'EFYMP (école française de yoga de Midi-Pyrénées, fondée par Françoise Mazet) pour enseigner le raja yoga dans la lignée de Gérard Blitz. Il fut l'élève du maître indien Krishnamacharya et de son fils Desikachar.

Le raja yoga propose de vivre l'expérience décrite dans les Yoga Sutras de Patanjali. Epuré, il s'appuie sur la respiration naturelle et laisse la place aux pauses, temps d'intégration précieux. Il s'adapte aux occidentaux quels que soient leur âge ou leur condition physique en faisant de la position de la colonne vertébrale son axe central.

Depuis dix ans la méditation et le yoga m'accompagnent sur mon chemin. J'ai à cœur de partager à mon tour ce que m'offre le yoga, source d'apaisement, d'alignement et voie de libération.

*« Le Yoga ne nous demande pas de croire, il nous propose de faire une expérience, l'expérience concrète d'un état d'unité » Gérard Blitz*

Horaires des cours (Pas de cours pendant les vacances scolaires) :

- ✓ **lundi de 15h30 à 16h45 et de 18h30 à 19h45**
- ✓ **mardi de 10h00 à 11h15**
- ✓ **mercredi de 18h30 à 19h45.**

Tarifs :

- ✓ 275 euros pour l'année scolaire
- ✓ 120 euros les 10 séances

Contact :

- ✓ **07 45 06 75 78**
- ✓ **melanie.albinet12000@gmail.com**