Martine Wellness - Cours de yoga à l'Aquadium



Cours dispensés à l'Aquadium :

- **MARDI l** Vital flow : 12h - 13h
- **MERCREDI l** Yin Yoga : 18h30 - 19h30

Des pratiques pensées pour accompagner chacun, à chaque étape de la vie.

- Yoga Yin et Kundalini
- Yoga pré & postnatal (certifiée méthode de Gasquet)
- Réflexologie
- Sonothérapie

Mes cours de yoga, ateliers et accompagnements sont conçus pour répondre aux besoins de chaque personne, quels que soient son âge, son parcours ou ses objectifs. Que vous soyez en quête de mieux-être dans votre quotidien, d’un soutien thérapeutique, d’un accompagnement durant la grossesse ou la période postnatale, ou encore d’une approche globale pour libérer les tensions et favoriser votre énergie.

Je propose des séances adaptées à tous : en individuel, en ligne, en entreprise, ou collectives. Chaque cours est pensé pour vous offrir un espace où vous pourrez relâcher le stress, retrouver votre équilibre en avançant à votre rythme, avec une attention particulière portée à vos besoins spécifiques.

Une approche personnalisée et évolutive.

Forte de mes certifications en yoga, en thérapies holistiques et de mes années d’expérience, je m’appuie sur une large palette de pratiques : Yin Yoga, Kundalini yoga, yoga prénatal et postnatal, réflexologie, voyages sonores et cérémonies de cacao sacré. Cette diversité me permet de créer des cours uniques, toujours adaptés à vos attentes et vos aspirations.

Mon objectif est simple : vous offrir un accompagnement qui fait du bien, autant à votre corps qu’à votre esprit. Avec chaque séance, je mets toute ma positivité et mon énergie au service de votre mieux-être pour vous permettre de ressentir, dès le début, une transformation globale.

Un espace de partage et de transformation.

Ce qui m’anime profondément, c’est de pouvoir guider chacun sur le chemin de la reconnexion à soi-même, que ce soit pour traverser une période de changement, cultiver sa vitalité ou simplement s’accorder un moment pour respirer et se recentrer.

Je serais ravie de vous accueillir, que ce soit lors d’un cours collectif, d’une séance en entreprise ou d’un accompagnement personnalisé. Ensemble, nous construirons une pratique qui vous correspond vraiment, à votre rythme et selon vos besoins.

Aquadium, centre nautique intercommunal
5 rue Henri-Dunant, 95160 Montmorency
95160
Montmorency
Contact

- www.martine-wellness.com
- 0670290440
- martinewellness@gmail.com