

# DELPHINE MARIE YOGA

PROFESSEUR DE YOGA CERTIFIE SUR LA COTE D'AZUR



delphinemariyoga@gmail.com



delphinemariyoga.com



delphinemariyoga



## A PROPOS DE DELPHINE

Ancienne commerciale de l'hôtellerie de luxe, Delphine a connu le Yoga enfant mais l'a redécouvert des années plus tard. Le Yoga l'a notamment aidé à gérer le stress au travail et à réduire les douleurs physiques engendrées par les voyages professionnels long courriers. Delphine a obtenu **sa certification internationale de 200 heures à Washington, D.C. (Etats-Unis)**.

De retour sur Nice, sa ville natale, en août 2016, elle décide de fonder son entreprise ainsi que son blog et sa chaîne Youtube Delphine Marie Yoga. Elle enseigne **en cours privés, collectifs et intervient également auprès d'entreprises et d'écoles**.

## COURS COLLECTIFS REGULIERS

Pratique physique et dynamique du Yoga: exercices posturaux, étirements, techniques respiratoires, méditation et relaxation.

- **Séances de 45 minutes à 1 heure**
- **En intérieur ou en extérieur**
- Vêtements confortables ou de sport recommandés

## ATELIER DE YOGA SUR CHAISE

Initiation en groupe à des mouvements simples de Yoga, accessibles à tous, et pratiqués principalement sur chaise pour relâcher les tensions liés au travail devant écran et pour aider à gérer le stress: postures, étirements (cou, épaules, dos, hanches), respiration, méditation.

- **Sessions de 30 minutes à 1 heure**
- Pratique **en salle de réunion ou amphithéâtre**
- Tenue de ville

## SEANCE DE MEDITATION

Découverte et approfondissement de la méditation à travers des techniques respiratoires et mentales.

- **Sessions de 30 minutes à 1 heure**
- Pratique **dans un lieu calme**
- Tenue de ville

## ACCOMPAGNEMENT POUR MANAGERS

Suivi personnalisé en profondeur, en fonction des attentes de la personne. Travail physique (alignement postural et musculature), travail psychologique (confiance en soi, réduction du stress, centrage)

- **Sessions de 45 minutes 1 heure**
- Pratique **au bureau, en salle de réunion ou en extérieur**
- Tenue confortable

## BIENFAITS

### PHYSIQUES

- Musculation en profondeur du dos et de la ceinture abdominale
- Souplesse musculaire et articulaire
- Amélioration de la circulation sanguine
- Baisse des tensions musculaires et nerveuses
- Renforcement du système immunitaire
- Regain d'énergie

### PSYCHIQUES

- Prévention des symptômes dépressifs
- Amélioration de la gestion des émotions
- Meilleure gestion du stress
- Augmentation de la concentration et de l'attention
- Meilleure clairvoyance lors de la prise de décision
- Augmentation de l'estime de soi
- Boost de la créativité