

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