

Yoga – Mieux-être & mouvement conscient avec Marion

Professeure de yoga, praticienne en hypnose et danseuse, je propose un cours hebdomadaire unique qui allie les bienfaits du yoga à des techniques de transformation intérieure.

✨ **Un yoga vivant et ancré** : une pratique corporelle fluide, dynamique et accessible, axée sur le souffle, le mouvement et la conscience du corps.

🧘 **Un travail précis sur la respiration** : les techniques traditionnelles du *pranayama* (respirations yogiques) et la méditation sont intégrées avec finesse, pour apaiser le mental, développer la présence et améliorer l'ancrage.

🧠 **Une approche intégrative** : j'intègre les apports de l'hypnose, de la respiration, du mouvement libre et du travail corporel pour enrichir chaque séance d'un vrai moment d'évolution personnelle.

💬 **Un temps d'échange est possible** en fin de séance pour celles et ceux qui le souhaitent, dans un cadre confidentiel et bienveillant.

📍 **Lieu** : Salle bien-être – Edenwall Mâcon

📅 **Quand ?** Tous les jeudis de 18h30 à 19h30 (hors vacances scolaires)

👤 **Pour qui ?** Adultes – tous niveaux, débutants bienvenus

💰 **Tarif annuel** : 260 € + 25 € d'adhésion à l'association *Change en Corps*

⚠️ **Places limitées à 8 participants** pour garantir une qualité d'accompagnement personnalisée.

👉 **Profitez d'une séance d'essai offerte pour découvrir ma pratique !**

Les bienfaits que vous pouvez attendre : gestion du stress, meilleure énergie, confiance en soi, et une plus grande présence à vous-même au quotidien.

🧘 **Le yoga Vinyasa**, est un style de yoga dynamique qui relie le mouvement au souffle. Chaque séance est construite comme un enchaînement fluide de postures, où l'on travaille à la fois la force, la souplesse, l'équilibre et la concentration.

C'est une pratique vivante, adaptable à chacun·e, qui permet de se reconnecter à son corps, de libérer les tensions et de cultiver une énergie plus stable au quotidien.

Marion, professeure de Yoga certifiée Yoga Alliance en Vinyasa, méditation et gestion du stress, accompagne avec passion vers les états de flow. Son approche, à la fois consciente et confiante, vous guide sur un chemin insoupçonné : à la croisée de votre être et de votre transformation intérieure.

🔍 Consultez les avis sur ma fiche Google : [ICI](#)

✉ Infos & inscription : marion@changencorps.fr / 06 45 63 35 00

🌐 www.changencorps.fr

📷 https://www.instagram.com/marion_bonnavent/