

## A propos de moi

Professeure diplômée d'Aerial Vinyasa Yoga depuis 2022, il me tient à cœur de vous faire découvrir cet allié qu'est le tissu pour sublimer la pratique du yoga. Passionnée par la nature, les animaux et plus généralement le vivant, je souhaite vous permettre de vous reconnecter à votre propre nature !

## Contactez-moi

✉ [mygraal.yogaaerien@gmail.com](mailto:mygraal.yogaaerien@gmail.com)

🌐 [www.mygraal-yogaaerien.com](http://www.mygraal-yogaaerien.com)

📍 24 grande rue  
89600 Chéu



Prends soin de ”  
ton corps pour  
que ton âme aie  
envie d'y rester

## Lieux et horaires

Monéteau - Espace Somathera

Lundi : 19h

Jeudi : 12h30

Chéu

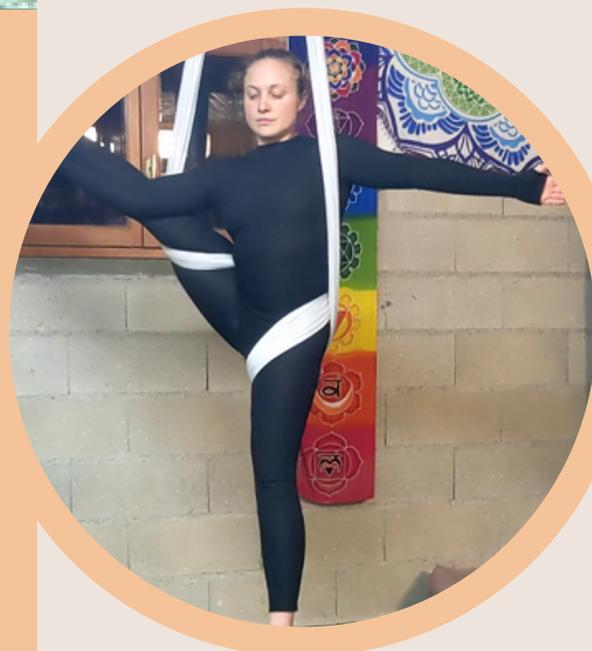
Mercredi : 12h30

Vendredi : 18h30



# Yoga aérien

POUR SE LIBÉRER DES  
FLUCTUATIONS DU MENTAL



Avec l'aide du tissu pour soutenir les postures, le yoga aérien nous donne la possibilité de tirer les bienfaits de postures très difficiles (notamment les inversions) que seuls les yogis confirmés maîtrisent.

## Conseils et astuces

# *pour que votre séance soit parfaite !*

- Retirez vos bijoux. Bagues, bracelets, colliers et boucles d'oreille peuvent comprimer le corps, perturber notre concentration ou abîmer le tissu.
- Limez ou coupez vos ongles pour éviter de les accrocher dans le tissu.
- Choisissez un legging long qui ne cisaille pas le ventre et un tee-shirt à manches près du corps confortables.
- Ne mangez pas dans les 2h et ne buvez pas dans les 30min avant le cours sinon les torsions et les inversions peuvent vous donner envie de vomir. En revanche, pensez à passer aux toilettes avant :-)
- Ne mettez pas de crème sur les mains pour ne glisser ni sur le tapis, ni sur le tissu.
- Le yoga est une pratique physique ! N'oubliez pas votre déo.
- Un tapis est personnel. Même si le studio en met à disposition, il est préférable d'emmener le sien. De la même manière, si vous possédez votre propre hamac, emmenez-le !
- Pensez à votre bouteille d'eau pour boire à la fin de la séance et limiter les courbatures.

## Se rendre au studio



Les places dans l'allée sont réservées aux riverains. Si vous êtes en voiture, vous pouvez vous garer sur le parking du stade rue de Germigny, le studio est à 300 mètres à pied.

La porte de droite sera ouverte. Entrez et passez les rideaux blancs pour se rejoindre dans la partie chauffée.

Si vous arrivez suffisamment tôt, vous aurez plus de chance de pouvoir choisir la couleur de votre hamac !



## A quoi s'attendre ?

Le yoga est adapté à tous. Nul besoin d'être souple, ni de pratiquer déjà le yoga !

Une séance, c'est du mouvement, des respirations et une petite méditation. Les postures sont proposées dans leur version la plus simple pour les débutants et avec des variantes plus challengeantes pour les plus avancés.

N'ayez pas peur de freiner le groupe ou de vous ennuyer... Le seul risque que vous prenez est de devenir accro !

## Profitez de l'offre découverte

**10€**

50% de remise pour votre premier cours, de quoi tester avec l'esprit libre !

Si l'expérience vous plaît, profitez de remises en achetant vos séances à l'avance avec le système d'unité.