

Yoga pour tous

Faire sortir le yoga de son cadre pour l'offrir à ceux qui n'y ont pas forcément accès ou n'ont jamais osé se lancer

MA MISSION

Ma mission est de rendre le yoga accessible à chacun, et en particulier aux personnes stressées ou en situation de précarité. Je crois fermement que le yoga peut avoir des bienfaits significatifs et durables. En offrant des séances adaptées à chaque public, je vise à améliorer leur bien-être physique et mental, et à leur fournir des outils pour mieux gérer le stress et les défis quotidiens.

MA VISION

J'aspire à créer un environnement inclusif et accueillant où chacun, indépendamment de sa situation, peut trouver du réconfort et de la force grâce au yoga. Ma vision est de voir le yoga devenir un soutien pour les personnes en souffrance, en leur offrant un espace de paix, de respect, d'écoute, de guérison et de croissance personnelle.



Laure Raoust

Diplômée de la FFEY (Fédération Française des Écoles de Yoga) et de la Nour Academy (Yoga inclusif)

Enseignante

Professeure d'acrobatie aérienne

Contacts



+41 77 973 14 95



bagalayoga@gmail.com



bagala-yoga



linkedin.com/company/bagala-yoga/

Site Web

www.bagala-yoga.com



YOGA POUR TOUS À GENÈVE



Pourquoi le yoga serait-il cantonné aux salles dédiées?

NOTRE CORPS EST NOTRE BIEN LE PLUS PRÉCIEUX. LE YOGA PERMET D'APPRENDRE À LE CONSIDÉRER, L'ÉCOUTER, EN PRENDRE SOIN.



3 Grandes lignes directrices.



Pas de prérequis particuliers.

DÉTENTE CORPORELLE

Le yoga offre des moments de relaxation et de calme, permettant aux participants de se déconnecter du quotidien. Pour les employés stressés comme pour les personnes en situation difficile, ces moments de détente sont essentiels pour recharger les batteries et améliorer durablement la qualité de vie.



Programme type d'un cours d'1 heure:

- Recentrage
- Souffle - Respiration
- Postures
- Méditation - Relaxation

LUTTE CONTRE LE MAL DE DOS

Les postures de yoga sont efficaces pour renforcer les muscles du dos, assouplir la colonne vertébrale et améliorer la posture. Cela peut réduire les douleurs dorsales, un problème qui touche la moitié de la population.*

*Selon une enquête réalisée en 2020 par la Ligue suisse contre le rhumatisme.



3 Formules d'engagement*:

- Au mois (à partir de 400 CHF)
- Au trimestre (à partir de 1000 CHF)
- À l'année (à partir de 3000 CHF)

* sur la base d'un cours d'1 h/sem. pour 10 bénéficiaires

CONCENTRATION, VOLONTE ET PUISSANCE

Les pratiques de méditation et de respiration aident à focaliser l'esprit et à améliorer l'attention. Le yoga renforce la détermination, la persévérance et la poursuite de ses objectifs personnels. Les postures accroissent non seulement la force physique, mais aussi la force mentale, pour une meilleure maîtrise de soi.



Offres personnalisables.

Discutons et définissons votre projet, je m'adapterai à vos attentes.

Le matériel: tapis, blocs, sangles,... peut être fourni.

LE COURS DE YOGA PERMET AUSSI DE CRÉER DU LIEN SOCIAL

Le yoga favorise la cohésion et l'esprit de communauté. En pratiquant ensemble, les participants développent des relations positives et un soutien mutuel.