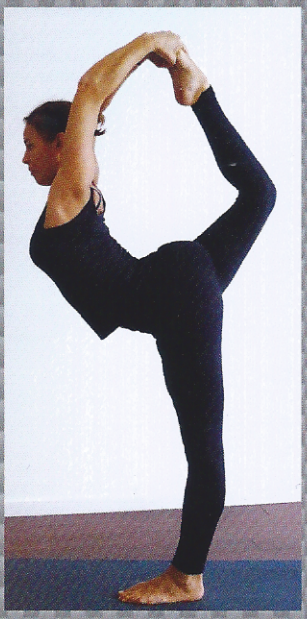
"Be Yourself,
Everyone Else Is Already Taken."
Oscar Wilde



Flore Fontana-Turra pratique différents styles traditionnels de Yoga depuis de nombreuses années, tels qu'essentiellement l'Ashtanga Vinyasa Yoga, le Hot Yoga, le Vinyasa Yoga et le Yoga Iyengar. Diplômée Yoga Alliance à Londres, elle se nourrit, jour après jour, de sa pratique des différents enseignements du Yoga moderne si complémentaires les uns des autres. Elles enseigne le Hot Vinyasa Yoga au studio BY Rive Gauche et offre aussi son expérience aux enfants (écoles, centres spécialisés...).

"99% Practice, 1% Theory"
S.K. Pattabhi Jois

Le Vinyasa Yoga est une forme populaire de Hatha Yoga traditionnel en perpétuelle évolution intégrant respiration et mouvement pour un effet transformateur et équilibrant.
Les cours se concentrent sur la conscience corps-esprit et l'alignement, générant force et souplesse tout en connectant votre pratique à votre vie quotidienne.
Explorez cette danse de postures, dynamique et créative, connectée par votre respiration.

"Voir ce qui est ici et maintenant, c'est cela la contemplation."
Svami Prajnanpad

ISSY

VERT MARINE
Votre partenaire loisirs