



ISABELLE BOURJAC YOGA

Diplômée de la Fédération Française de Hatha-Yoga, je vous propose des cours de hatha yoga à Nice.

Le yoga est entré très tôt dans ma vie, dès l'âge de 10 ans, dans ses aspects philosophiques : le hasard a mis entre mes mains la Bhagavad-Gita, le livre sacré de l'hindouisme.

Plus tard, à 17 ans, j'ai commencé la pratique physique en autodidacte, grâce à un petit livre de poche.

Par la suite, même si je n'ai pas toujours pratiqué avec assiduité, je suis toujours revenue au yoga dans des moments de ma vie où la pression se faisait sentir.

En 2009, suite à un burn-out professionnel, le yoga a été ma bouée de secours et j'ai entamé un parcours pour me former en tant que professeur de yoga.

J'ai suivi les enseignements de la Fédération Française de Hatha-Yoga (créée par l'illustre Shri Mahesh Ghatradyal, qui fut le premier maître de yoga en France) durant 3 années, couronnées par un mémoire "Transmission du hatha-Yoga traditionnel : de Shiva au professeur de yoga".

Cours de hatha yoga traditionnel

Écrit par Isabelleyoga

Mercredi, 27 Juin 2012 18:49 - Mis à jour Lundi, 06 Septembre 2021 06:16

Ce que j'aime par dessus tout, c'est accueillir des personnes de tous âges et de tous horizons pour partager avec eux un moment de yoga. Mes élèves apprécient la clarté et la précision de mes consignes, le son de ma voix qui les aide à s'intérioriser, la douceur de mon yoga et l'importance donnée à la respiration dans mes cours.