

SE RECONNECTER À SOI PAR LE YOGA

À PROPOS

Diane Poisat Miguet est professeure de yoga spécialisée en **slow vinyasa**, une pratique douce et consciente qui relie mouvement et respiration.

Ses cours, pensés pour les **débutantes**, offrent un espace sécurisant et bienveillant pour se reconnecter à son corps, relâcher les tensions et apaiser le mental.

Guidée par une **approche thérapeutique** du yoga, Diane propose une pratique où le corps devient un point d'ancrage pour retrouver **confiance, calme et équilibre intérieur**.

FORMAT DES SÉANCES



Duree: : 1 heure

Fréquence: 1 fois/ mois

BHAGAVADGITA



“ le yoga est le voyage du soi à travers le soi vers le soi”

CONTACT



d.poisatmiguet@gmail.com



@diana.yogasana

➤ Développer la conscience corporelle

Apprendre à reconnaître et à accueillir les sensations physiques sans jugement, afin de restaurer une relation de confiance avec son corps.

➤ Renforcer les capacités de régulation émotionnelle

Explorer des techniques de respiration et de mouvement favorisant l'apaisement du système nerveux et la stabilisation émotionnelle.

➤ Renouer le lien à soi et aux autres

Encourager la compassion envers soi-même et la reconnexion à travers une expérience partagée, respectueuse et non-jugeante.

➤ Favoriser le choix et l'autonomie

Offrir à chaque participante la liberté de choisir, d'explorer et d'adapter les postures selon ses besoins du moment.