

# 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**.

## OBJECTIFS DES COURS

### ➤ 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.

## 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](mailto:d.poisatmiguet@gmail.com)



[@diana.yogasana](https://www.instagram.com/diana.yogasana)